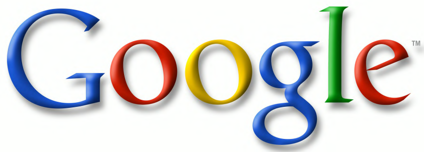

Google

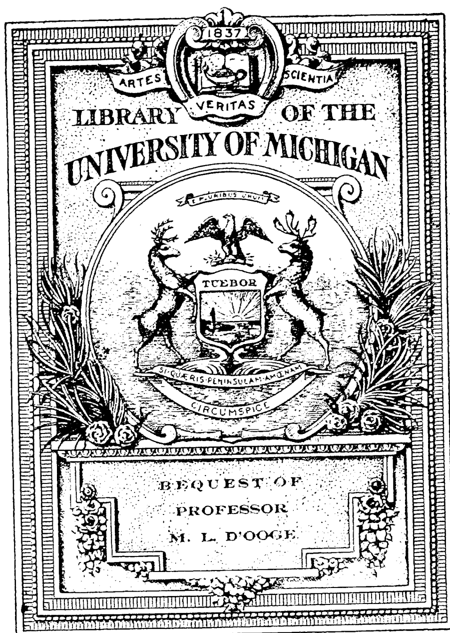
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΟΣ ΔΙΑΔΟΣΙΝ ΩΦΕΛΙΜΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

Η ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΣ



ΑΡΙΘΜΟΣ 61

1905



ΣΥΛΛ ... ΩΝ

Δ.
Μ.
Α.
Γ.

Ἄρθρ ... ων».
Σκοπὸς ... τῆς
δημοσιεύ ... ν τὸ
ὄνομα κα ...
Ἄρθρ ... κλε-
γόμενον ... ύτου
πλειονοψ ...
Ἄρθρ ... λων,
ἐκλεγομέ ... οῦ ἡ
καὶ τῶν ... ς ἡ
γλῶσσα αὐτῶν εἶναι ὁμαλή, ὅσον ἔνεστιν ὁμοιόμορφος, ἀπέχουσα ἐπίσης καὶ τῆς ἀρχαϊζούσης καὶ τῆς λεγομένης δημώδους.

Ἄρθρον 6ον. Τῆς ἐκδόσεως καὶ διαδόσεως τῶν δημοσιευμάτων τοῦ Συλλόγου ἐπιμελεῖται τὸ Συμβούλιον, μὴ ἐπιτρεπομένης τῆς δωρεὰν ὑπὸ τοῦ Συλλόγου διανομῆς αὐτῶν.

Ἄρθρον 10ον. Οἱ Ἑταῖροι, προτεινόμενοι ὑπὸ ἑνὸς τῶν συμβούλων καὶ γινόμενοι δεκτοὶ ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου, συνεισφέρουσιν ἐτησίως ἀνὰ Δρ. 20, εἴτε ἐφάπαξ Δρ. 300. Λαμβάνουσι δὲ ἀνὰ ἓν ἀντίτυπον παντὸς δημοσιεύματος τοῦ Συλλόγου.

Ἄρθρον 11ον. Ἀναγράφονται ὡς δωρηταὶ οἱ καταβάλλοντες Δραχμὰς τοὐλάχιστον ἑκατόν, εἴτε ὡς εἰσφορὰν εἰς τὸν Σύλλογον, εἴτε πρὸς ἀγορὰν ἀντιτύπων ἐκ τῶν δημοσιευμάτων αὐτοῦ ἐπὶ σκοπῷ δωρεὰν διαδόσεως αὐτῶν, ἐνεργουμένης ὑπὸ τοῦ Συλλόγου. Ἀναγράφονται δὲ ὡς εὐεργέται οἱ καταβάλλοντες Δραχμὰς τοὐλάχιστον ἑξακοσίας. Οἱ εὐεργέται εἰσὶν αὐτοδικαίως ἑταῖροι.

Ἄρθρον 12ον. Εὐεργέται δύνανται ν' ἀνακηρυχθῶσιν ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου οἱ καὶ ἄλλως παρασχόντες μεγάλας ὑπηρεσίας τῷ Συλλόγῳ.

Ἄρθρον 13ον. Συνέλευσις τῶν ἑταίρων καλεῖται ὑπὸ τοῦ Προέδρου ἅπαξ μὲν τοῦ ἔτους εἰς τακτικὴν συνεδρίαν κατὰ μῆνα Ἰανουάριον, ἐκτάκτως δὲ ὁσάκις ἀποφασίσῃ τὸ Συμβούλιον.

Ἄρθρον 16ον. Ἡ σφραγὶς τοῦ Συλλόγου φέρει ἐν κύκλῳ τὸ ὄνομα τοῦ Συλλόγου, ἐν μέσῳ δὲ ἀνοικτὸν βιβλίον.

ΜΗΝΙΑΙΑΙ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Ἕκαστον βιβλίον τοῦ Συλλόγου τιμᾶται λεπτὰ 40 διὰ τὴν Ἑλλάδα καὶ τὴν Κρήτην καὶ 40 ἑκατοστὰ τοῦ χρ. φράγκου διὰ τὸ Ἐξωτερικόν. Τὰ ταχυδρομικὰ ἐπιβαρύνουν τὸν Σύλλογον.

Οἱ ἐπιθυμοῦντες νὰ λάβουν τὴν σειρὰν τοῦ ἔτους ἀποτελουμένην ἐκ 12 βιβλίων, δύνανται νὰ ἐγγραφοῦν συνδρομηταί, προπληρώνοντες ὡς ἐτησίαν συνδρομὴν δραχμὰς 4 διὰ τὴν Ἑλλάδα καὶ τὴν Κρήτην καὶ φρ. χρ. 4 διὰ τὸ Ἐξωτερικόν. Αἱ ἐτήσιαι συνδρομαὶ ἀρχίζουν πάντοτε ἀπὸ τοῦ μηνὸς Ἰανουαρίου, οἱ δὲ ἐγγραφόμενοι κατὰ τὸ διάστημα τοῦ ἔτους λαμβάνουν καὶ τὰ ἐντὸς τοῦ ἔτους προεκδοθέντα βιβλία. Αἱ συνδρομαὶ ἀποστέλλονται πρὸς τὰ Γραφεῖα τοῦ Συλλόγου, εἰς Ἀθήνας ὁδὸς Ἀκαδημίας 42, ἢ προπληρώνονται εἰς τοὺς ὑπ' αὐτοῦ ὁριζομένους ἀντιπροσώπους. Αἴτησις πρὸς ἐγγραφὴν συνδρομῆς, μὴ συνοδευομένη ὑπὸ τοῦ ἀναλόγου ἀντιτίμου, δὲν λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν.

Οἱ ἐν ταῖς ἐπαρχίαις δύνανται νὰ καταβάλλουν τὰς συνδρομὰς αὐτῶν εἰς τοὺς κατὰ τόπους ταμίας τοῦ Κράτους ἢ τὰ ὑποκαταστήματα τῆς Ἐθνικῆς Τραπέζης.

Πλὴν τούτων τὸν Σύλλογον ἀντιπροσωπεύουν:

Εἰς Βόλον ὁ κ. Κ. Παρασκευόπουλος βιβλιοπώλης, εἰς Ζάκυνθον ὁ κ. Σ. Μπαχώμης βιβλ., εἰς Κέρκυραν ὁ κ. Σ. Γουλῆς καὶ ὁ κ. Ν. Ἰωαννίδης βιβλ., εἰς Κόρινθον ὁ κ. Μ. Μιχαλόπουλος βιβλ., εἰς Λάρισαν ὁ κ. Γ. Μακρῆς βιβλ., εἰς Μεσολόγγιον ὁ κ. Σ. Ἀρβανίτης βιβλ., εἰς Πάτρας ὁ κ. Χρ. Βαριαντζᾶς βιβλ., εἰς Πειραιᾶ ὁ κ. Α. Χούλιτας βιβλ., εἰς Πύργον ὁ κ. Μ. Τερζόπουλος βιβλ., εἰς Σῦρον ὁ κ. Γ. Μέμος βιβλ., εἰς Τρίκκαλα ὁ κ. Μ. Σπυρᾶκος βιβλ.

Εἰς Ἀλεξάνδρειαν ὁ κ. Δ. Βενετοκλῆς διευθ. τοῦ Ἀβερωφείου καὶ τὸ Ἑλλ. Βιβλιοπωλεῖον «Φοῖνιξ», εἰς Γαλάζιον ὁ κ. Γ. Τσακτάνης καθηγ., εἰς Ἡράκλειον Κρήτης ὁ κ. Ἀλικιώτης βιβλ., εἰς Λέσβαν ὁ κ. Σ. Μπουντούρης, εἰς Μερσίναν ὁ κ. Χρ. Κ. Μαυρομμάτης, εἰς Μοναστήριον Μακεδονίας ὁ κ. Ζάλλης βιβλ., εἰς Ὀδησσὸν ὁ κ. Α. Μάλτος καθηγ., εἰς Ρέθυμνον Κρήτης ὁ κ. Ε. Γενεράλης καθηγ., εἰς Χανία Κρήτης ὁ κ. Κ. Χελιουδάκης Ἐπιθ. Δημ. Ἐκπ. καὶ ὁ κ. Ν. Παπαδάκης.

Οἱ ἐπιθυμοῦντες νὰ δημοσιεύσουν ἀγγελίας εἰς τὰ λευκὰ ἐσώφυλλα τῶν βιβλίων δύνανται ν' ἀπευθυνθοῦν εἰς τὸ Γραφεῖον τοῦ Συλλόγου.

Γ. Λ. ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ

Η ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΣ



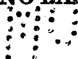
ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
1905

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΠΡΟΣ ΔΙΑΔΟΣΙΝ

ΩΦΕΛΙΜΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΑΡΙΘ. 61.—ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 1905



Τυπογραφεῖον "Ἑστία„ Κ. Μάισνερ καὶ Ν. Καργαδούρη — 4546.

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Ἀπὸ ἐτῶν καὶ πρὶν ἀφήσωμεν τὰ ἑδώλια τοῦ Πανεπιστημίου, εἴχομεν παρατηρήσει εἰς τὴν ἰδιαιτέραν ἡμῶν πατρίδα Βυτῖναν τῆς Γορτυνίας, χώραν ὀρεινὴν καὶ εὔκρατον, ὅτι ἱκανὸς ἀριθμὸς γερόντων ἐξ ἀμφοτέρων τῶν φύλων εἶχον διέλθει τὰ ὀγδοήκοντα καὶ ἐνενήκοντα ἔτη καὶ εἰς δυσαναλογίαν σχετικῶς μεγάλην πρὸς ἄλλους τόπους ἔχοντας πολὺ περισσότερον ἀριθμὸν κατοίκων.

Ἡ τοιαύτη παρατήρησις παρεκίνησεν ἡμᾶς ὅπως μελετήσωμεν τὰ συνεργοῦντα διὰ τὴν τοιαύτην μακροζωΐαν αἴτια, ἐκ τοῦ πορίσματος δὲ τῶν μελετῶν ἡμῶν τούτων ἐξεκολάφθη, οὕτως εἰπεῖν, τὸ ἀνὰ χεῖρας βιβλίον, ἡ χρησιμότης καὶ ἡ ὠφέλεια τοῦ ὁποίου παρ᾽ ὅλων τῶν ἀναγνωστῶν, ὡς ἐλπίζομεν, θέλει ἀνομολογηθῆ. Ἀφ᾽ ἑνὸς μὲν διότι ὅμοιον δὲν ἔχει δημοσιευθῆ, καθ᾽ ὅσον τοὐλάχιστον γνωρίζομεν, εἰς τὴν καθ᾽ ἡμᾶς γλῶσσαν, ἀφ᾽ ἑτέρου δὲ διότι ἐνδιαφέρει πάντα ἄνθρωπον νὰ γνωρίζῃ μέχρι ποίου ὁρίου δύναται νὰ φθάσῃ ἡ ζωὴ αὐτοῦ, καθὼς καὶ διὰ ποίων μέσων τοῦτο δύναται νὰ ἐπιτευχθῇ.

Ἐν Πύργῳ. Ὀκτώβριος τοῦ 1904

ΓΕΩΡΓ. Λ. ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ
Ἰατρός

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τὸ ὅριον τῆς ζωῆς κατὰ τοὺς παλαιοὺς καὶ νεωτέρους χρόνους.

Τὸ ἔμφυτον τῆς διατηρήσεως καὶ τῆς ἐπὶ μακρότερον χρόνον παρατάσεως τῆς ζωῆς εἶνε ἀναντίρρητον ὅτι δεσπόζει ὅλων τῶν ἄλλων αἰσθημάτων καὶ τῶν σκέψεων τοῦ ἀνθρώπου.

Εἰς τὴν σπουδὴν ὅμως τοῦ ζητήματος τῆς μακροβιότητος, χάρις ἴσως εἰς τὰς φροντίδας τοῦ καθ' ἡμέραν βίου, δὲν φαίνεται καὶ πολὺ τὸ ἐνδιαφέρον τῆς ἀνθρωπότητος, ἐὰν κρίνωμεν ἐκ τῶν ἐλαχίστων σχετικῶς συγγραφῶν, ὅσαι ἐπραγματεύθησαν τὰ κατὰ τὸ ζήτημα τοῦτο.

Συχνάκις οἱ ἄνθρωποι παραπονοῦνται διὰ τὴν βραχύτητα τοῦ βίου, αἰτιῶνται δὲ ἰδίως τὴν ἰατρικὴν ὡς μὴ προοδεύσασαν ἐν σχέσει πρὸς τὰς λοιπὰς ἐπιστήμας, καὶ συνεπῶς μὴ κατέχουσαν ἐφόδια διὰ τὴν παράτασιν τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς. Προσέτι γενικῶς πιστεύεται σήμερον, ὅτι ὁ ἄνθρωπος ζῇ ὀλιγώτερα ἔτη ἢ ὅσον κατὰ τοὺς παλαιοὺς χρόνους· τοῦτο δὲ ἀποδίδεται εἰς τὴν μεταβολήν, τὴν ὁποίαν ἐπέφερεν ἐπὶ τῶν ὅρων τῆς ζωῆς ἰδίως ὁ πολιτισμός. Ἀλλ' ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος, παραβαλλόμενος μὲ τὸν ἄνθρωπον ἀρχαίων χρόνων, δὲν εἶνε οὔτε ἀσθενεστέ-

ρας κράσεως, οὔτε πλέον προδιατεθειμένος εἰς τὰς ἀσθενείας καὶ συνεπῶς οὔτε ὀλιγώτερον μακρόβιος τοῦ ἄλλοτε.

Λέγεται ὅτι σήμερον ζῶμεν πλέον πυρετωδῶς καὶ δι' αὐτὸ ἀποθνήσκομεν ταχύτερον.

Τῇ ἀληθείᾳ, ὁ πολιτισμὸς ἐξασκεῖ κακίστην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας. Ἡ ταχύτης καὶ ἡ εὐκολία μετὰ τῶν ὁποίων μεταδίδονται αἱ ἀσθένειαι ὡς ἐκ τῆς εὐκόλου συγκοινωνίας, αἱ νέαι ἀσθένειαι ὅσας ἐγέννησεν ἡ σύγχρονος βιομηχανία, τὰ νέα πάθη, πρὸ παντὸς ὁ ἀλκοολισμός, καὶ ἡ ὑπερβολικὴ ἐργασία, μεγάλως συντελοῦν εἰς τὴν καταστροφὴν τοῦ ἀνθρώπου.

Ἐξ ἄλλου ὅμως δὲν πρέπει νὰ λησμονῶμεν ὅτι εἰς παλαιοτέρας ἐποχὰς οἱ λαοὶ ἐξετίθεντο συχνότερον εἰς τοὺς πολέμους καὶ εἰς τὰς ἀσθενείας καὶ ὅτι ἡ ἰατρικὴ ἐπιστήμη δὲν ἦτο προχωρημένη ὅσον τώρα, δὲν ὑπῆρχαν σχεδὸν νοσοκομεῖα καὶ ἐν γένει τὰ μέσα τῆς θεραπείας ἦσαν ἀτελέστατα καὶ ἀνεπαρκέστατα. Ὅταν τις σκεφθῇ ταῦτα, φαίνεται λογικώτερον νὰ παραδεχθῇ, ὅτι ὁ πολιτισμὸς τείνει νὰ καταστήσῃ ὀλιγώτερον συχνὰς τὰς ἀσθενείας καὶ συνεπῶς νὰ ἐλαττώσῃ τὴν θνητότητα.

Αἱ δὲ κατὰ τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης αἰτιάσεις οὐδαμοῦ στηρίζονται, διότι ὅπως αἱ λοιπαὶ ἐπιστῆμαι καὶ αὐτὴ προώδευσε καὶ προοδεύει θαυμασίως καὶ ἐκπληκτικῶς καὶ καθ' ἑκάστην νέαι τελειοποιήσεις εἰς αὐτὴν προστίθενται, ἀλλ' οἱ καρποί της δὲν ὡριμάζουν ταχέως. Καὶ τοῦτο διότι δυσκόλως

τηροῦνται ὑπὸ τῆς πλειονότητος τῶν ἀνθρώπων αἱ παραγγελίαι τῆς ἐπιστήμης αὐτῆς, καὶ διότι οἱ πλεῖστοι ἐξ ἡμῶν χαριζόμενοι εἰς κοινωνικὰς συνθήκας καὶ πατροπαραδότους ἕξεις καὶ εἰς πολλὰς τῶν ἐπιθυμιῶν μας, κωφεύομεν εἰς τὴν φωνὴν τῆς ὑγιεινῆς, τῆς ὁποίας οἱ νόμοι εἶνε ἀδυσώπητοι καὶ οὐδεμία δικαιολογία δύναται νὰ μεταβάλῃ τὴν λειτουργίαν των.

Οἱ προικισμένοι ὅμως ὑπὸ ἰσχυρᾶς θελήσεως καὶ προτιμῶντες τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας των τάσσουν εἰς ὀλιγωτέραν μοῖραν τὰ κοινωνικὰ ἤθη καὶ ἔθιμα καὶ τὰς παραλόγους τοῦ πολιτισμοῦ ἀπαιτήσεις, καὶ φθάνουν εἰς μακρὸν καὶ ἐπίζηλον ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον γῆρας, ἐν ἀντιθέσει πρὸς τοὺς μεμψιμοίρους ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι ἀφρόνως ἀξιοῦν νὰ ἀποφύγουν τῆς φύσεως τοὺς νόμους, χωρὶς καὶ νὰ ἀναλογίζωνται ἐν ταὐτῷ, ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε ἀπὸ τὰ μακροβιώτερα πλάσματα τῆς δημιουργίας.

Εἶνε παραδεδεγμένον, ὅτι κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς ηὐξήθη ἐπαισθητῶς καὶ εἶνε ἀνώτερος ἐκείνου τῶν παρελθόντων αἰώνων. Ὡς ἀπόδειξις δὲ τούτου προβάλλονται αἱ ὑπὸ τοῦ Πλινίου, τοῦ Λουκιανοῦ, Φλέγοντος τοῦ Τραλλιανοῦ κλπ. ἀναφερόμεναι περιπτώσεις μακροβίων, καὶ ἡ συγκριτικὴ τούτων παραβολὴ πρὸς τὰς μνημονευομένας ὑπὸ τῶν νεωτέρων.

Ἡ διαφορὰ αὐτὴ κυρίως ὀφείλεται εἰς τὰς προόδους, τὰς ὁποίας ἔχει νὰ ἐπιδείξῃ ἡ ὑγιεινὴ καὶ

ἐν γένει ἡ ἰατρική, ἡ ὁποία καθ' ἑκάστην ἀποδεικνύει ὅτι ἡ ἀνθρωπίνη ζωὴ ἀπέχει ἀκόμη πολὺ τοῦ νὰ φθάσῃ εἰς τὸ ὅριον ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον, φαίνεται, ἡ φύσις ἔχει προσδιορίσει.

Ἐκτὸς τούτων αἱ ἐπιδημίαι ἄλλοτε ἦσαν φονικώταται καὶ συχνόταται. Ἡ πανώλης, ἡ χολέρα καὶ ἡ εὐλογία ἐγίνοντο πρόξενοι φοβερῶν καταστροφῶν, ἡ δὲ κατάστασις τῶν νοσοκομείων ἦτο τόσον ἐλλιπής, ὥστε μέχρι τοῦ τέλους τοῦ δεκάτου ὀγδόου αἰῶνος εἰς τὰ διὰ τὰ παιδία θεραπευτήρια τῶν Παρισίων ὀκτὼ ἢ δέκα, πάσχοντα ἐκ διαφόρων ἀσθενειῶν, ἐκοίτοντο ἐπὶ τῆς αὐτῆς κλίνης, ἑπομένως ἡ θνητότης ἦτο μεγίστη. Ἀπὸ τοῦ 1724 μέχρι τοῦ 1763 ἀπέθνησκαν εἰς τὰ Νοσοκομεῖα τῶν Παρισίων ἐπὶ 100 ἀσθενῶν οἱ 30. Εἰς τὰ 1766 κατῆλθεν ἡ θνητότης εἰς τὰ 13 ἐπὶ τοῖς ἑκατόν.—Εἰς τὴν Ἰταλίαν σήμερον ὑπολογίζεται, ὅτι ἡ ἐκ τῶν νοσοκομείων μόνον ἐπελθοῦσα μείωσις τῶν θνησκόντων εἶνε πλέον τῶν 100 χιλιάδ. κατ' ἔτος.—Εἰς τὴν ἐλάττωσιν αὐτὴν συνετέλεσαν ἐκτὸς τῆς γενικῆς βελτιώσεως τῶν νοσοκομείων καὶ αἱ τεράστιοι πρόοδοι τῆς Χειρουργικῆς, ἡ ὁποία ὡς γνωστὸν εἰς τοὺς παλαιοὺς χρόνους ἐξησκεῖτο ὑπὸ τῶν κουρέων. Ὡς πρὸς δὲ τὴν Χειρουργίαν ἐν ὥρᾳ πολέμου, μέχρι τῶν χρόνων τοῦ Φρειδερίκου τοῦ Μεγάλου, ἦτο ἐντελῶς ἄγνωστος καὶ οὐδεμία σχεδὸν βοήθεια ἐχορηγεῖτο εἰς τοὺς τραυματιζομένους εἰς τὰς μάχας. Ἡ δὲ πανώλης ἀπὸ πολλοῦ χρόνου πλέον δὲν εὑρίσκει ἔδαφος γόνιμον εἰς τὴν Εὐρώπην. Ἡ εὐλογία

ἐξέλιπε σχεδὸν ἀπὸ τὰς χώρας ὅσαι ἐφήρμοσαν ἀναγκαστικῶς τὸν ἐμβολιασμὸν καὶ ἀναδαμαλισμόν. Ἐν διαστήματι τριῶν ἐτῶν, 1885-1888, ἀπέθανον ἐξ εὐλογίας εἰς Ἰταλίαν 35 περίπου χιλ. ἀνθρώπων. Ὀλίγα ἔτη ὕστερον, εἰς παρόμοιον χρονικὸν διάστημα ὁμοίας ἐπιδημίας, δὲν ἀπέθανον παρὰ 8 χιλ. ἀτόμων, ἀριθμὸς ὅμως ὅστις καὶ πάλιν εἶνε τεράστιος, ἐν παραβολῇ μὲ τῶν ἄλλων ἐθνῶν καὶ ἰδίως τῆς Γερμανίας, ὅπου κατὰ τὴν ἐπιδημίαν τοῦ 1894 δὲν συνέβησαν παρὰ 77 μόνον θάνατοι ἐξ εὐλογίας.

Αἱ ἐπιδημίαι τῆς χολέρας ἄλλοτε ἦσαν καταστρεπτικώταται. Εἰς Γαλλίαν ἐπὶ παραδείγματι κατὰ τὸ 1832 ἀπέθανον ἐκ χολέρας 102 χιλ. ἄνθρωποι, ἐκ τῶν ὁποίων αἱ 18 χιλ. εἰς Παρισίους. Ἐνῷ αἱ τελευταῖαι χολερικαὶ ἐπιδημίαι αἱ ἐνσκήψασαι εἰς πολιτισμένας χώρας, δύναταί τις νὰ εἴπῃ, ὅτι ἐπέφεραν ἐντελῶς ἀσημάντους καταστροφάς, ἀφοῦ κατωρθώθη, χάρις εἰς τὰ μέτρα τῶν ἀπολυμάνσεων, νὰ περιορίζωνται ἐκεῖ ὅπου ἀναφαίνονται, ἄνευ περαιτέρω ἐπεκτάσεως.

Πάντα δὲ ταῦτα συντελοῦν πρὸς οἰκονομίαν καὶ παράτασιν τῆς ζωῆς καὶ περιορισμὸν τοῦ θανάτου.

Προϊόντος τοῦ χρόνου ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς ηὔξησεν ἀντὶ νὰ ἐλαττωθῇ.

Τοιουτοτρόπως κατὰ τὴν ἀπογραφὴν τῶν κατοίκων τοῦ Ἰταλικοῦ Ἔθνους κατὰ τὸ ἔτος 74 μ. Χ., ἡ ὁποία ἔγινεν ὑπὸ τῶν Αὐτοκρατόρων Βεσπασιανοῦ καὶ Τίτου, ἑξήκοντα πέντε ἐν ὅλῳ ἄνδρες καὶ γυναῖ-

κες εὑρέθησαν ἑκατοντούτεις, ὡς ἀναφέρουν ὁ Πλίνιος καὶ Φλέγων ὁ Τραλλιανός. Κατὰ τοὺς ὑπολογισμοὺς τοῦ Οὐλπιανοῦ ἐπὶ Αὐτοκράτορος Ἀλεξάνδρου τοῦ Σεβήρου, καὶ κατὰ τὰς ἀπογραφὰς εἰς τὸ Ρωμαϊκὸν Κράτος ἀπὸ Σερουΐου τοῦ Τυλλίου ἐπὶ χίλια περίπου ἔτη, μέσος ὅρος τῆς ζωῆς εἰς ἐκείνην τὴν ἐποχὴν φαίνεται ὁ τῶν 30 ἐτῶν. Εἰς Γενεύην κατὰ τὸν 16ον αἰῶνα ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς τῶν κατοίκων τῆς πόλεως αὐτῆς ἦτο 18 ἐτῶν καὶ 5 μηνῶν, ἀπὸ τοῦ 1826 ὅμως καὶ ἐφεξῆς ἀνῆλθεν εἰς 38 ἔτη. Εἰς Ἀγγλίαν παρατηροῦμεν κατὰ μὲν τὸ 1700 ἕνα θάνατον ἐπὶ 39 ζώντων, κατὰ τὸ 1831 ἕνα ἐπὶ 58. Εἰς Γαλλίαν ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς ἀνέβη κατ' ὀλίγον ἀπὸ τὰ 22 ἔτη εἰς τὰ 29 καὶ ἀπὸ τούτων εἰς τὰ 36. Ἐπίσης τὰ 28, τὰ ὁποῖα ἦσαν ὁ μέσος ὅρος πρὸ τῆς μεγάλης Γαλλικῆς Ἐπαναστάσεως (1789), ἀνέβησαν μέχρι τοῦ 1850 εἰς 33 ἔτη [1].

Τὰ παραδείγματα ταῦτα εἶνε ἱκανὰ νὰ πείσουν πάντα, ὅτι οἱ πρόγονοί μας δὲν ἦσαν, ὡς φημίζονται, πολυχρονιώτεροι.

---

[1] Πρὸς εὕρεσιν τοῦ μέσου ὅρου τῆς ζωῆς συνάπτομεν ὅλα τὰ ἔτη ὁμοῦ ὅσα ἔζησεν ἕκαστος ἐκ τῶν κατοίκων χώρας τινὸς εἴς τινα ἐποχήν, καὶ λαμβάνομεν ἔπειτα ἀριθμητικῶς τὸν μέσον ὅρον τῆς ζωῆς, ἡ ὁποία ἀναλογεῖ εἰς ἕκαστον ἐξ αὐτῶν. Ἐννοεῖται δὲ ὅτι ὁ μέσος οὗτος ὅρος τῆς ζωῆς δὲν εἶνε καὶ ὁ πραγματικὸς χρόνος τὸν ὁποῖον ἕκαστος ἔζησεν, ἀλλ' εἶνε ἁπλοῦς ἀριθμὸς δηλωτικὸς διὰ τὴν παραβολὴν τῆς αὐξήσεως ἢ τῆς μειώσεως τοῦ ζητουμένου.

Τὰ παράπονα ἐξ ἄλλου περὶ τῆς βραχύτητος τοῦ βίου δὲν φαίνονται εὔλογα, καθότι ἐκτὸς τῶν ἄλλων, ἐὰν κρίνωμεν κατὰ κλίμακα ἀπὸ τῆς ἐφημέρου μυίας, ἡ ὁποία ὑπόκειται εἰς τὸ γῆρας καὶ τὴν παρακμὴν μετὰ ἓξ μόνον ὥρας ἀπὸ τῆς ἐμφανίσεώς της εἰς τὴν ζωήν, καὶ κοραλλίων τινῶν ζῴων, τὰ ὁποῖα ἔχουν βίον φυτικὸν ἐπὶ ἡμέρας μόνον, μέχρι τοῦ ἐλέφαντος ὅστις φθάνει τὰ 200 καὶ πλέον ἔτη, θεωρεῖται δὲ ἀπὸ τὰ πλέον μακρόβια ὄντα, καὶ συγκρίνωμεν πρὸς τὸν ἄνθρωπον, θὰ εὕρωμεν τὸν τελευταῖον μακροβιώτερον. Διότι σπάνια καὶ μὴ ἐξηκριβωμένα πιστῶς εἶνε τὰ παραδείγματα τῶν ζῴων, ὅσα φθάνουν εἰς ἡλικίαν μεγαλειτέραν τοῦ ἀνθρώπου, ἐνῷ παραδείγματα ἀνθρώπων ὑπερεκατονταετῶν εἶνε ἀπειράριθμα. «Ὥστε καὶ συνδυασθέντων ἐν τοῖς ἐναίμοις καὶ πεζοῖς, λέγει ὁ Ἀριστοτέλης, τὰ μακροβιώτατα τῶν ζῴων ἐστὶν οἷον ἄνθρωπος καὶ ἐλέφας».

Λέγουν δὲ καὶ περὶ ἄλλων τινῶν ζῴων, πτηνῶν καὶ ἰχθύων, ὅτι ὑπερβαίνουν ὡς πρὸς τὸ ὅριον τῆς μακροζωΐας τὸν ἄνθρωπον. Οὕτως ἡ φάλλαινα πιστεύεται ὅτι ζῇ περὶ τὰ 1000 ἔτη. Οἱ κυπρῖνοι (χρυσόψαρα), κατὰ τὸν Βυφφών, περὶ τὰ 150 καὶ πλέον ἔτη. Ὁ κόραξ, ὁ ἀετός, ὁ ψιττακός, ὁ πελεκᾶνος εἶνε ἀπὸ τὰ μακροβιώτατα πτηνά, ζοῦν περὶ τὰ 100 καὶ 120 ἔτη· ὁ κύκνος ἰσχυρίζονται ὅτι δύναται νὰ ζήσῃ καὶ 300 ἔτη.

Κατὰ τὸ ἔτος 1772 μετεφέρθη ἐκ τῆς Εὐέλπιδος Ἄκρας εἰς τὸ Λονδῖνον εἷς ἱέραξ, ὅστις ἔφερεν ἐπὶ

τοῦ λαιμοῦ περιδέραιον καὶ εἶχαν ἐπιγράψει ἐπ' αὐτοῦ τὰ ἑξῆς: «Ἰακώβῳ τῷ Βασιλεῖ τῆς Ἀγγλίας ἐν ἔτει 1610»· ὥστε εἶχαν παρέλθει ἀπὸ τῆς πρώτης αὐτοῦ αἰχμαλωσίας 182 ἔτη.

Ἐξ ἄλλου τὰ πλεῖστα τῶν θηλαστικῶν εἶνε βραχυβιώτερα, ὁ κόνικλος, ὁ λαγωός, ὁ σκίουρος ζοῦν περὶ τὰ 10 ἔτη, ἡ γάτα περὶ τὰ 12 ἔτη, ὁ σκύλος 12-14, ὁ λύκος καὶ ἡ ἀλώπηξ περὶ τὰ 15-20, ἡ αἲξ καὶ τὸ πρόβατον δὲν ζοῦν πλέον τῶν 15 ἐτῶν, ὁ χοῖρος μέχρις 20 ἐτῶν, ὁ ἵππος 25-30, ὁ λέων 40-50 ἔτη.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Προκειμένου περὶ τοῦ ὁρίου, εἰς τὸ ὁποῖον δύναται νὰ φθάσῃ ἡ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου, ἐναντιοφρονοῦν οἱ φυσιολόγοι καὶ ἀνατόμοι, οἱ πραγματευθέντες τὸ ζήτημα τῆς μακροβιότητος.

Τοιουτοτρόπως ὁ Γάλλος Βυφφὼν παραδέχεται, ὅτι ὁ ἄνθρωπος, ὅστις δὲν ἀποθνήσκει ἐκ τυχαίων γεγονότων, ζῇ πανταχοῦ 100 ἔτη. Πρὸς τὴν γνώμην τοῦ Βυφφὼν συντάσσεται καὶ ἄλλος Γάλλος φυσιολόγος, ὁ Φλουράνς, ἐνῷ ὁ Ἄλλερ ἀποφαίνεται ὅτι ὁ ἄνθρωπος δύναται νὰ ζήσῃ δύο αἰῶνας σχεδόν.

Ταῦτα δὲ ὑποστηρίζουν προτάσσοντες τὴν θεωρίαν τῆς ἀμέσου σχέσεως μεταξὺ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος καὶ ἰδίᾳ τοῦ σκελετοῦ καὶ τῆς διαρκείας τῆς ζωῆς. Ἡ διάρκεια ἄλλως τε τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου καὶ κατ' ἄλλην ἐκδοχὴν ἐξαρτᾶται καὶ ἐκ τοῦ χρόνου τῆς κυοφορίας. Ὅσον λοιπὸν περισσοτέρου χρόνου ὁ ἄνθρωπος ἢ τὰ ζῷα ἔχουν ἀνάγκην πρὸς μόρφωσιν, τοσοῦτον καὶ ὁ βίος εἶνε διαρκέστερος· ὅσον δὲ τοὐναντίον βραχυτέρου, τοσοῦτον ταχύτερον διέρχεται τὸ στάδιον τῆς ζωῆς, κατὰ τὸ ἀξίωμα *τὸ ταχέως γιγνόμενον, ταχέως ἀπόλλυται.*

Τί παρεδέχετο ὁ Βυφφών.

Ὅλη ἡ διάρκεια τῆς ζωῆς, λέγει ὁ Βυφφών, δυνατὸν νὰ λογίζεται, τρόπον τινά, ἐκ τῆς διαρκείας τῆς αὐξήσεως. Ὁ ἄνθρωπος αὐξάνει κατ' ἀνάστημα μέχρι τοῦ δεκάτου ὀγδόου ἔτους κατὰ τὸ πλεῖστον, καὶ ὅμως ἡ καθόλου ἀνάπτυξις ὅλων τῶν μερῶν τοῦ σώματός του δὲν συντελεῖται παρὰ κατὰ τὸ τριακοστὸν ἔτος.—Ὁ σκύλος αὐξάνει κατὰ μῆκος εἰς ἓν ἔτος, ἀλλ' ἡ ἐν γένει αὔξησίς του γίνεται ἐντὸς δύο ἐτῶν. Ἡ ἀνάπτυξις τοῦ ἵππου τελεῖται εἰς ἓξ ἔτη, ἡ ἔλαφος ἐπίσης ἀναπτύσσεται εἰς ἓξ ἔτη.

Ἕκαστον ζῷον ζῇ ἑξάκις ἢ ἑπτάκις τόσον χρόνον, ὅσος ἀπαιτεῖται διὰ τὴν αὔξησίν του. Παρεδέχθη δηλαδὴ ὁ Βυφφὼν ὅτι ἡ διάρκεια τῆς ἀναπτύξεως περιέχεται ἑξάκις ἢ ἑπτάκις εἰς τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς. Ὅθεν ὁ ἄνθρωπος κατὰ τὴν γνώμην ταύτην δύναται νὰ ζήσῃ ὑπὲρ τὰ 100 ἔτη, ὁ σκύλος 12-14, ὁ ἵππος ἑξάκις τὸν χρόνον τῆς ἀναπτύξεώς του, δηλαδὴ 30 ἔτη, ἡ ἔλαφος ὁμοίως 35 ἔτη· τοῦτο δὲ ἐφαρμόζεται καὶ εἰς τὰ πλεῖστα τῶν ζῴων.

Ἡ γνώμη τοῦ Φλουράνς.

Πρὸς τὰ συμπεράσματα τοῦ Βυφφὼν συμφωνεῖ καὶ ὁ Φλουράνς, ὅστις καθώρισεν ἐπιστημονικώτερον τὰ κατὰ τὸ σοβαρὸν τοῦτο θέμα τοῦ φυσικοῦ τέρματος τῆς ζωῆς. Τὸ σημεῖον τῆς διαρκείας τοῦ βίου εὑρί-

σκει εἰς τὴν συνοστέωσιν τῆς διαφύσεως πρὸς τὰς ἐπιφύσεις τῶν ὀστῶν[1], αἱ ὁποῖαι εἶνε χόνδριναι κατὰ τὴν νέαν ἡλικίαν. Ἐν ὅσῳ δὲν ἐπέρχεται ὀστέωσις τελεία αὐτῶν, ὥστε νὰ συμφύρεται ἡ ἐπίφυσις μετὰ τῆς διαφύσεως εἰς μίαν μόνην οὐσίαν, τὸ ζῷον αὐξάνει, ἀλλ' ἅμα ὀστεωθοῦν παύει ἡ αὔξησις. Παρεδέχετο δὲ ὁ Φλουράνς, ὅτι ἡ ὀστέωσις αὐτὴ τῶν ἐπιφύσεων, ἡ τελεία συνένωσις δηλαδὴ πρὸς τὴν διάφυσιν, συμβαίνει κατὰ τὸ εἰκοστὸν ἔτος εἰς τὸν ἄνθρωπον, τὸ ὄγδοον ἔτος εἰς τὴν κάμηλον, εἰς τὸν ἵππον τὸ πέμπτον, εἰς τὸν βοῦν καὶ τὸν λέοντα τὸ τέταρτον, εἰς τὸν σκύλον τὸ δεύτερον, εἰς τὴν γάταν τὸν δέκατον ὄγδοον μῆνα, εἰς τὸν ἰνδικὸν χοῖρον τὸν ἕβδομον κλπ. Παρεδέχθη ὅμως ὅτι ἡ πλήρης ὀστέωσις τῶν ἐπιφύσεων περιέχεται πεντάκις εἰς τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς. Ζῇ δηλαδὴ ὁ ἄνθρωπος περίπου 100 ἔτη, ἡ κάμηλος 40, ὁ ἵππος 25, ὁ βοῦς καὶ ὁ λέων 20, ὁ σκύλος 10, ἡ γάτα 9-10 κ.ο.κ.

Ἔχομεν οὕτω χαρακτῆρα ὡρισμένον, ὅστις παρέχει εἰς τρόπον κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον βέβαιον τὴν διάρκειαν τῆς αὐξήσεως, καὶ αὐτὴ ἐξ ἄλλου παρέχει τὸ ὅριον τοῦ βίου.

Πάντα τῆς ζωῆς τὰ φαινόμενα συνέχονται μεταξύ των δι' ἀλληλουχίας τοιαύτης, ὥστε ἡ μὲν διάρκεια

---

[1] Ἐπιφύσεις καλοῦνται τὰ δύο ἄκρα τῶν ἐπιμήκων ὀστῶν, λ. χ. τοῦ βραχιονίου ὀστοῦ, τοῦ μηριαίου, διάφυσις δὲ τὸ λοιπὸν σῶμα αὐτῶν.

τῆς ζωῆς ἡμῶν δίδεται ἐκ τῆς διαρκείας τῆς αὐξήσεως, αὐτὴ δὲ πάλιν ἐκ τῆς διαρκείας κατὰ τὸ πλεῖστον τῆς κυήσεως. Ἡ κυοφορία τοῦ κονίκλου, ἐπὶ παραδείγματι, διαρκεῖ τριάκοντα ἡμέρας, ἡ τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ ἐννέα μῆνας, ἡ τοῦ ἐλέφαντος ἐπὶ δύο σχεδὸν ἔτη!!

Ἡ δοξασία τοῦ Ἅλλερ.— Παραδείγματα μακροβιότητος ἐκτάκτου.

Ὁ Ἅλλερ παρεδέχετο, ὅτι εἶνε δύσκολον νὰ ὁρισθῇ τὸ φυσικὸν καὶ κανονικὸν ὅριον τοῦ ἀνθρωπίνου βίου, δύναται ὅμως ὁ ἄνθρωπος νὰ ζήσῃ καὶ μέχρι διακοσίων ἐτῶν! Ἐλάμβανε, φαίνεται, ὑπ' ὄψιν ὡς ἔσχατον τέρμα τῆς αὐξήσεως τὸ τριακοστὸν ἔτος ἐπὶ ἓξ ἢ ἑπτά.

Τὸν ἰσχυρισμὸν τοῦτον ἐστήριξεν ὁ Ἅλλερ ἐπὶ παραδειγμάτων μακροβιότητος, τὰ ὁποῖα συνέλεξε καὶ εἶχε καταρτίσει ἐν εἴδει στατιστικῆς. Περισσότερα τῶν χιλίων ἀπὸ 100-110 ἐτῶν, ἑξήκοντα ἀπὸ 110-130, δέκα πέντε ἀπὸ 130-140, ἓξ ἀπὸ 140-150 καὶ δύο μέχρις 180 περίπου ἐτῶν!

Πρὸς ἀπόδειξιν τῆς γνώμης τοῦ Ἅλλερ παραθέτομεν περιπτώσεις τινὰς ἐκτάκτου μακροβιότητος, τῶν ὁποίων τὸ κῦρος κατὰ τοὺς φυσιολόγους καὶ ἱστορικοὺς εἶνε ἀναμφισβήτητον.

Ὁ *Θωμᾶς Παρρέ,* Βρεττανὸς τὸ γένος ἐκ Shropshire, ἔζησεν 152 ἔτη. Τὸ 120ὸν ἔτος τῆς ζωῆς του ἐνυμφεύθη ἐκ νέου χήραν τινά, διατηρήσας πάσας τὰς

δυνάμεις του καὶ ἐργαζόμενος μέχρι τοῦ 130οῦ ἔτους. Ἔζη δὲ εὐτυχὴς καὶ ἄγνωστος μέχρι τοῦ 152ου, ὅτε ὁ κόμης Surrey, ἐπισκεπτόμενος τοὺς ὑποτελεῖς καὶ τὰ κτήματά του, ἀνεῦρε καὶ ἔφερεν αὐτὸν εἰς Λονδῖνον, ἐπειδὴ πολὺς λόγος περὶ αὐτοῦ ἐγίνετο. Κατὰ τὴν παρουσίασιν τοῦ Παρρὲ ἐνώπιον Καρόλου τοῦ Α′ ὁ Βασιλεὺς τὸν ἠρώτησε: «Διὰ νὰ προχωρήσῃς εἰς ἡλικίαν ἀπίστευτον, τί ἔκαμες περισσότερον τῶν ἄλλων ἀνθρώπων;» Ὁ γέρων ἀπεκρίθη ταπεινῶς: «*Ἐσκληραγωγήθην περισσότερον*». Ἔκτοτε ἔζησεν ἐν ἀνέσει διὰ βασιλικῆς δαπάνης καί, ἐπειδὴ τοιουτοτρόπως ἠναγκάσθη νὰ μεταβάλῃ βίον καὶ ἕξεις, ἀπέθανεν εἰς τὸ Λονδῖνον τὴν 15 Δεκεμβρίου 1635 ἐκ δυσπεψίας καὶ ὄχι ἐκ τοῦ γήρατος! Ἐτάφη δὲ κατ' ἐξαιρετικὴν τιμὴν εἰς τὸ Οὐϊστμίνστερ, ὅπου ὡς γνωστὸν θάπτονται οἱ βασιλεῖς καὶ οἱ μεγάλοι ἄνδρες τῆς Ἀγγλίας. Ἔγεινε δὲ ἀνατομὴ ἐπὶ τοῦ πτώματός του ὑπὸ τοῦ περικλεοῦς Ἅρβεϋ, καὶ εὑρέθησαν ὅλα τὰ ὄργανά του ἐν καλῇ καταστάσει καὶ μὴ παρουσιάζοντα βλάβην τινά, ἀφ' οὗ οὔτε αἱ πλευραὶ τοῦ θώρακος ἦσαν ἀπεσπασμέναι· ἐξ οὗ καταφαίνεται ὅτι ἠδύνατο ἐπὶ πολὺ νὰ ζήσῃ. Ὁ υἱὸς αὐτοῦ λέγεται ὅτι ἔζησεν 127 ἔτη, μία δὲ τῶν ἐγγονῶν του ἐτελεύτησεν ἄγουσα τὸ 103 ἔτος.

Ὁ ἐξ Οὐγγαρίας *Πέτρος Κζάρτων* ἀπέθανε τὸ 1724 εἰς ἡλικίαν 185 ἐτῶν. Ἀφῆκε δὲ υἱοὺς ἐν ὀρφανίᾳ, οἵτινες εἶχαν ἡλικίαν, ὁ μὲν 155 ἐτῶν, ὁ δὲ νεώτερος 97 ἐτῶν!

Κατὰ τὸ ἔτος 1750 εἷς συμπατριώτης καὶ σχεδὸν ὁμήλικος τοῦ Κζάρτων, ὀνόματι *Μπόβεν*, ἀπέθανεν εἰς ἡλικίαν 172 ἐτῶν καὶ κατέλιπεν υἱὸν 115 ἐτῶν.

Ὁ *Ἰωσὴφ Σουῤῥιγκτὸν* ἐκ Νορβηγίας ἔζησεν 160 ἔτη καί, αἰσθανθεὶς τὸ τέλος τῆς ζωῆς ἐγγίζον, ἐκάλεσε τὴν οἰκογένειάν του καὶ διεμοίρασε τὰ ὑπάρχοντά του. Εἶχεν ἀκμαίας τὰς διανοητικάς του δυνάμεις, ἐξεμέτρησε δὲ τὸ ζῆν κατὰ τὸ ἔτος 1799. Ἐγκατέλιπεν εἰς χηρείαν τὴν τρίτην του σύζυγον, νέαν σχεδὸν εἰσέτι, καὶ υἱούς, τῶν ὁποίων ὁ πρεσβύτερος εἶχεν ἡλικίαν 103 ἐτῶν.

Εἰς ἐπαρχιακὴν πόλιν τῆς Γαλλίας ἀπέθανε τὸ 1838 μία ῥάπτρια, ὀνομαζομένη *Μαρία Πριού*, εἰς ἡλικίαν 158 ἐτῶν. Κατὰ τὸ 68ον ἔτος τῆς ἡλικίας κατέθεσε τὴν περιουσίαν της εἰς τραπεζιτικὸν κατάστημα, διὰ νὰ λάβῃ ἀντ' αὐτῆς μηνιαίαν σύνταξιν. Ἐπειδὴ δὲ ἔκτοτε ἔζησεν 90 ἔτη, ἀντὶ 10 χιλ. φρ. τὰ ὁποῖα κατέθεσεν, ἔλαβε περὶ τὰς 500 χιλιάδας. Κατὰ τὰ δέκα τελευταῖα ἔτη τοῦ βίου της ἐτρέφετο μόνον διὰ τυροῦ καὶ γάλακτος αἰγός, διετήρει δὲ μέχρι τοῦ θανάτου ὑγιεῖς τὰς δυνάμεις, ἀλλὰ τὸ σῶμά της εἶχε τοσοῦτον σμικρυνθῇ ἐκ τοῦ χρόνου, ὥστε δὲν ἐζύγιζε πλέον παρὰ 21 χιλιόγραμμα, τὸ δὲ δέρμα εἶχε μεταβληθῆ εἰς ἀληθῆ μεμβρᾶναν.

Ὁ *Ἐῤῥῖκος Ζέγκενς* ἐκ τῆς κομητείας τῆς Ὑόρκης ἦτο πτωχὸς ἁλιεύς. Ἐγεννήθη τὸ 1501 καὶ ἀπέθανε τὸ 1670 εἰς ἡλικίαν 169 ἐτῶν, ἕνεκα κρυολογήματος. Προσκληθεὶς ποτε εἰς τὸ δικαστήριον εἰς

ἡλικίαν 155 ἐτῶν, συνωδεύετο ὑπὸ τῶν δύο υἱῶν του, ἐκ τῶν ὁποίων ὁ εἷς εἶχεν ἡλικίαν 102 ἐτῶν καὶ ὁ ἄλλος 100.

Ὁ ἐκ Νορβηγίας *Δρακένμπερ* ὑπηρέτησεν ὡς ναύτης εἰς τὸ Βασιλικὸν Ναυτικὸν μέχρι τοῦ 91ου ἔτους τῆς ἡλικίας του, ἐκ τῶν ὁποίων 15 ἔτη διετέλεσεν αἰχμάλωτος εἰς τὰ Ὀθωμανικὰ κάτεργα. Τὸ 111ον ἔτος του ἔλαβε σύζυγον ἑξηκοντούτιδα, ἡ ὁποία τὸν ἄφησεν ἐν χηρείᾳ. Κατὰ τὸ 130ὸν ἔτος ἐζήτησεν εἰς γάμον νέαν τινὰ χωρικήν, ἡ ὁποία δὲν ἔστερξε νὰ γείνῃ σύζυγος ἀνδρὸς τοιαύτης ἡλικίας καὶ τοῦτο ἴσως συνέτεμε, κατὰ τὸν βιογράφον του, τὰς ἡμέρας τῆς ζωῆς του. Ἀπέθανε δὲ εἰς ἡλικίαν 145 ἐτῶν, ἐπονομασθεὶς *ὁ γέρων τοῦ Βορρᾶ.*

Ἡ Ἰρλανδὶς κόμησσα *Δεμόν,* ἀποθανοῦσα εἰς ἡλικίαν 145 ἐτῶν, εἶχε κατὰ τὸ ἔσχατον γῆρας καὶ τρίτην ὀδοντοφυΐαν!!

Ἡ *Μαρία Πρεσκὼτ* Ἀγγλίς, ἐκ τῆς κομητείας τοῦ Σουσέξ, ἀπέθανεν εἰς ἡλικίαν 105 ἐτῶν, ἀφοῦ ἐγέννησε 37 τέκνα.

Ἡ μαρκησία *Μιραβὼ* ἀπεβίωσεν εἰς ἡλικίαν 90 ἐτῶν, ἀφοῦ ἐπανέκτησεν ὅλα τὰ τεκμήρια τῆς νεότητος.

Ἀδελφή τις τοῦ Ἐλέους εἰς ἡλικίαν 70 ἐτῶν εἶδεν ἐξαλειφομένας ὅλας τὰς ῥυτίδας τοῦ προσώπου καὶ τὴν ὅρασίν της ἐνισχυθεῖσαν ἐκ νέου, καὶ τὴν κόμην της νὰ φυτρώσῃ ἐκ νέου, καθὼς καὶ αὐτοὺς τοὺς ὀδόντας.

Τοιαῦτα παραδείγματα μακροζωΐας ἀναλόγου ἠδύνατο νὰ ἀναφέρῃ τις καὶ ἄλλα, διὰ νὰ καταδειχθῇ ἐναργέστερον, ὅτι τὸ τέρμα τοῦ ἀνθρωπίνου βίου φθάνει καὶ ὄχι πολὺ κατωτέρω τῶν δύο αἰώνων. Ἀλλ' οἱ ἀντιφρονοῦντες φυσιολόγοι, παραδεχόμενοι ταῦτα, διατείνονται, ὅτι εἰς ὅλα τὰ εἴδη τῆς ζωϊκῆς ἐκφάνσεως εὑρίσκονται ἄτομά τινα, τῶν ὁποίων ἡ ὕπαρξις παρατείνεται διπλασίως τοῦ συνήθους. Τὸ ἴδιον συμβαίνει καὶ εἰς τὸν ἄνθρωπον, ὅστις ἀντὶ τοῦ φυσικοῦ καὶ κανονικοῦ τέρματος τῶν ἑκατὸν ἐτῶν παρατείνει τὴν ζωὴν κἄποτε καὶ εἰς τὸ διπλοῦν. Τὰ προνόμια ταῦτα τῆς φύσεως, κατὰ τὸν Βυφφών, ἀπαντῶνται ἀληθῶς κατὰ μακρὰ χρονικὰ διαστήματα καὶ εἰς μακρὰς ἀποστάσεις, εἶνε σπάνιοι κλῆροι εἰς τὸ παγκόσμιον λαχεῖον τῆς ζωῆς· οὐχ ἧττον ἀρκοῦν διὰ νὰ παρέχουν εἰς τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν, ἀκόμη καὶ εἰς τοὺς πολὺ προβεβηκότας, τὴν ἐλπίδα μακροτέρας ζωῆς.

Ἐκ τῶν προειρημένων λοιπὸν ἐξάγεται, ὅτι τὰ ὅρια τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς ἐκτείνονται πολὺ περισσότερον, παρ' ὅσον συνήθως ἀντιλαμβανόμεθα, *ὅτι δὲ ὁ βίος δὲν προωρίσθη εἰς ἡμᾶς τόσον βραχύς, ἀλλ' ἡμεῖς τὸν καθιστῶμεν τοιοῦτον,* κωφεύοντες εἰς τὰ παραγγέλματα τῆς ἐπιστήμης καὶ διακινδυνεύοντες τὴν φυσικὴν ἐξέλιξιν τοῦ ὀργανισμοῦ μας.

Καὶ εὐλόγως· πῶς εἶνε δυνατὸν τὰ ὅρια τοῦ βίου ἐπὶ μακρὸν νὰ ἐκταθοῦν, ὅταν ἐξ ἑκατὸν γεννηθέντων βρεφῶν τὸ τέταρτον ἀποθνήσκῃ τὸ πρῶτον ἔτος, τὸ

ἥμισυ μέχρι τοῦ δεκάτου, ἐκ δὲ τῶν λοιπῶν οἱ πλεῖστοι ἀποθνήσκουν μεταξὺ τοῦ εἰκοστοῦ καὶ ἑξηκοστοῦ ἔτους, ὀλίγιστοι δὲ φθάνουν εἰς μεγαλειτέραν ἡλικίαν. Ἢ κατ' ἄλλους ἐκ τοῦ αὐτοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἑκατόν, 50 ἀποθνήσκουν πρὸ τοῦ δεκάτου ἔτους τῆς ἡλικίας, 20 μεταξὺ τοῦ δεκάτου καὶ εἰκοστοῦ, 10 μεταξὺ τοῦ εἰκοστοῦ καὶ τριακοστοῦ, 6 μεταξὺ τοῦ τριακοστοῦ καὶ τεσσαρακοστοῦ, 5 μεταξὺ τοῦ τεσσαρακοστοῦ καὶ πεντηκοστοῦ, 3 μεταξὺ τοῦ πεντηκοστοῦ καὶ ἑξηκοστοῦ, ὥστε ἐκ τῶν 100 ἓξ μόνον ὑπερβαίνουν τὸ ἑξηκοστόν. Ἐκ χιλίων οἱ 10 φθάνουν εἰς ἡλικίαν 65 ἐτῶν, 2 εἰς ἡλικίαν 80 καὶ εἷς εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν 100.

Ἀληθῶς ὀλίγιστοι φθάνουν εἰς τὸ μακρὸν τοῦτο τέρμα τῆς ἑκατονταετηρίδος, ἀλλ' ἐξ ἄλλου πόσον ὀλίγοι ἐκτελοῦν, ὅσα πρέπει καὶ ὅσα ἐπιβάλλονται, ὥστε νὰ παραταθῇ ὁ βίος ἐπὶ πολύ! Μὲ τὰ ἤθη, τὰ ὁποῖα ἀκολουθεῖ, μὲ τὰ πάθη καὶ τὰς δυστυχίας τὰς ὁποίας δημιουργεῖ, ὁ ἄνθρωπος δὲν ἀποθνήσκει, ἀλλ' αὐτοκτονεῖ.

Ἡ μακροβιότης διὰ μέσου τῶν αἰώνων. Τὸ φάρμακον τῆς ζωῆς.

Ἀνέκαθεν, ἀπὸ αὐτῆς τῆς ἐμφανίσεως τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῆς γῆς, ἡ ζωὴ ἐθεωρήθη ὡς τὸ μέγιστον καὶ τὸ κράτιστον τῶν ὑπὸ τῆς Θείας Προνοίας δωρηθέντων ἀγαθῶν, καὶ τρανοτάτη πάντοτε ἐξεδηλώθη ἡ πρὸς τὴν ζωὴν στοργή.

Εἶνε τόσον ὀδυνηρὰ ἡ ἰδέα τοῦ θανάτου, ὥστε μετὰ πολλῆς δυσκολίας ἐξοικειοῦταί τις μὲ τὴν σκέψιν τῆς ἐξαφανίσεώς του ἀπὸ τῆς γῆς. Πάντες εἴμεθα θύματα τῆς αὐτῆς πλάνης, τὴν ὁποίαν μᾶς ἐμπνέει τοῦ θανάτου ἡ ἰδέα, καὶ πάντες αἰσθανόμεθα τὴν ἐντύπωσιν ἑνὸς κενοῦ, ἑνὸς χάσματος, τὸ ὁποῖον θέλει ἐκδηλωθῆ εἰς τὸν κόσμον, εὐθὺς ὡς παύσωμεν νὰ ζῶμεν ἐντὸς αὐτοῦ.

Τὸ αἴσθημα τοῦτο ἀπὸ τῶν ἀπωτάτων χρόνων ὑπηγόρευσεν εἰς τὸν ἄνθρωπον τὴν ἀναζήτησιν μέσων, ὄχι μόνον διὰ νὰ ζήσῃ, ὅσον τὸ δυνατὸν ἐπὶ μακρότερα ἔτη, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν ἐπ' ἄπειρον, εἰ δυνατόν, διατήρησίν του εἰς τὴν ζωήν, δηλαδὴ διὰ τὴν ἐξεύρεσιν τοῦ φαρμάκου τῆς ζωῆς· τοῦτο δὲ προϋπέθετε καὶ προϋποθέτει ἓν μέσον, τὸ ὁποῖον νὰ ἔχῃ τὴν δύναμιν νὰ θεραπεύῃ ὅλας τὰς νόσους, νὰ ἀνανεώνῃ τὸ γῆρας καὶ νὰ ἐπεκτείνῃ τὴν ζωήν.

Οὕτως ἐμυθολογεῖτο ὅτι ἡ θεότης τῶν Αἰγυπτίων Ἶσις, ἡ ἀδελφὴ καὶ γυνὴ τοῦ Ὀσίριδος, εἶχεν εὕρει τὸ φάρμακον τῆς ἀθανασίας. Οἱ αὐτοὶ Αἰγύπτιοι ἐξ ἄλλου ἐπίστευαν πρὸ ἓξ χιλιάδων ἐτῶν ὅτι ὁ Ἑρμῆς ὁ Τρισμέγιστος ἐδίδαξεν εἰς τοὺς ἀνθρώπους τὴν χρῆσιν φαρμάκων ἐξασφαλιζόντων τὴν ἐπὶ τῆς γῆς ἀθανασίαν.

Εἰς τὰς Ἰνδίας ὡσαύτως ἀναφέρεται ἡ ἑβδόμη τάξις τῶν εἰδικῶν λεγομένων ἰατρῶν, ἡ περιλαμβάνουσα τοὺς θαυματουργοὺς τοὺς ἀναβάλλοντας τὰ ἀποτελέσματα τοῦ γήρατος. Ἡ τάξις αὕτη τῶν ἰατρῶν

διετείνετο, ὅτι παρέτεινε τὸν βίον 500 καὶ 1000 ἔτη διὰ θαυμασίων φαρμάκων, τῶν ὁποίων ἡ σύστασις παρέμενε μυστηριώδης.

Καὶ εἰς τοὺς ἀρχαίους Ἕλληνας τοιαῦται παραδόσεις μυθολογικαί, φαίνεται, ἐπεκράτουν. Ὡς ἐπὶ παραδείγματι ὁ ἥρως Ἀχιλλεύς, ὁ διδαχθεὶς τὴν ἰατρικὴν παρὰ τοῦ Κενταύρου Χείρωνος, ἐθεωρεῖτο ἄτρωτος καὶ συνεπῶς ἀθάνατος, διότι ἡ μήτηρ αὐτοῦ Θέτις, ὅταν ἀκόμη ἦτο νήπιον, τὸν ἐβάπτισεν εἰς τὰ ὕδατα τῆς Στυγὸς καὶ μόνον ἡ πτέρνα, ἀπὸ τὴν ὁποίαν τὸν ἐκράτει, ἔμεινε τρωτὴ καὶ ἐκεῖ πληγωθεὶς ἐθανατώθη, ὡς γνωρίζομεν, κατὰ τὸν Τρωϊκὸν πόλεμον. Εἰς τὰ ἔργα τοῦ Γαληνοῦ ἀναφέρεται ἡ περιβόητος σκευασία τοῦ Σαμίου γέροντος Πυθαγόρου, τῆς ὁποίας τὴν δύναμιν αὐτὸς ἐφεῦρε καὶ ἤρχισε νὰ μεταχειρίζεται ἐν ἡλικίᾳ 50 ἐτῶν. «Ἐβίωσεν ἑπτακαιδέκατον ἑκατοστὸν ἔτος ἄρτιος καὶ ἄνοσος διατελέσας», ὡς λέγει ὁ Γαληνός.

Ὁ Ἕλλην ἱστορικὸς Ζώσιμος, ὁ Πέρσης ἰατρὸς Ραζῆς, ὁ Βάκων, Ἀλφόνσος ὁ ἀστρονόμος, ὁ Πόνθε δὲ Λεὸν μετ' αὐτόν, ὁ Καλλιόστρος, καὶ τόσοι ἄλλοι, ἐπηγγέλλοντο ὅτι ἀνεκάλυψαν τὸ φάρμακον τῆς ζωῆς καὶ τῆς αἰωνίου νεότητος. Ἀλλ' ὅλοι αὐτοὶ καὶ ὅλοι οἱ σύγχρονοί των ἀπέθαναν σχετικῶς νέοι.

Πλῆθος ἐξ ἄλλου σοφῶν, κατὰ διαφόρους ἐποχάς, μεταξὺ τῶν ὁποίων διεκρίνοντο οἱ ἀλχημικοί, ἠσχολοῦντο εἰς τὴν εὕρεσιν μετὰ τοῦ φιλοσοφικοῦ λίθου καὶ τοῦ φαρμάκου τῆς ζωῆς. Ὡς λ. χ. ὁ ἀλχημικὸς

Γκέβερ ἀνεκάλυψε τὸ ἐπικληθὲν «κόκκινον φάρμακον» διὰ τὴν ἀνανέωσιν τῶν γερόντων. Ὁ δὲ Παράκελσος ἰσχυρίζετο ὅτι ἀνεκάλυψε τὸ *ἀθάνατον νερόν*, τὸ προωρισμένον νὰ καταπολεμῇ ὅλας τὰς ἀσθενείας καὶ τὸ γῆρας. Ἡ παράδοσις αὐτὴ ὡς γνωστὸν διετηρήθη καὶ μέχρις ἡμῶν καὶ ἀναφέρεται εἴς τινα τῶν δημωδῶν ᾀσμάτων καὶ μοιρολογίων.

Τοιαῦται ἦσαν αἱ χίμαιραι, διὰ τῶν ὁποίων ἐπὶ αἰῶνας ἐτρέφετο ἡ ἀνθρωπότης. Ἀλλὰ καὶ κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους, καὶ σήμερον ἀκόμη, ἡ καλλιέργεια τῆς ἰδέας πρὸς ἐξεύρεσιν τοῦ φαρμάκου τῆς ζωῆς καὶ τῶν μέσων ἐν γένει διὰ τὴν παράτασιν τῆς ζωῆς δὲν ἐγκατελείφθη.

Ἡ λύμφη τοῦ Βρόουν-Σεκάρ.

Ὁ Γάλλος ἐπιστήμων Βρόουν-Σεκὰρ διὰ τῆς γνωστῆς λύμφης του ἐσκόπει τὴν συγκράτησιν τῶν δυνάμεων καὶ τὴν ἀνακοπὴν τῆς μοιραίας πορείας τῶν ἀνθρώπων πρὸς τὸ γῆρας, διὰ τῆς ἀπομακρύνσεως τῶν γεροντικῶν ἀσθενειῶν κλπ. Κατὰ τὸν Ἰούνιον τοῦ 1889 ἔκαμεν εἰς τὴν Βιολογικὴν Ἑταιρείαν τῶν Παρισίων τὴν δέουσαν ἀνακοίνωσιν περὶ τῆς λύμφης του (Σεκαρδίνης) καὶ περὶ τῶν εὐνοϊκῶν ἀποτελεσμάτων, τὰ ὁποῖα εἶχε, πειραματισθεὶς ἐπὶ τοῦ ἑαυτοῦ του. Ἔλεγεν ὅτι διὰ τῆς χρήσεως τοῦ φαρμάκου τούτου ἀνέκτησε τοιαύτας δυνάμεις, οἵας δὲν εἶχεν ἀπὸ δύο δεκάδων ἐτῶν, ἐνῷ τότε διέτρεχε τὸ 72ον ἔτος τῆς ἡλικίας. Τόσον εἶχε πεισθῇ περὶ τῆς δυνάμεως καὶ τῆς

ἐνεργείας τῆς λύμφης του, ὥστε ἀνεφώνει: «Γεγονότα, γεγονότα, πάντοτε γεγονότα. Διὰ τῶν γεγονότων θὰ ἀναγκάσωμεν τοὺς τυφλοὺς νὰ ἴδουν, τοὺς κωφοὺς νὰ ἀκούσουν, τοὺς βωβοὺς νὰ ὁμιλήσουν καὶ αὐτοὺς ἀκόμη τοὺς μὴ θέλοντας οὔτε νὰ ἴδουν, οὔτε νὰ ἀκούσουν, οὔτε νὰ λαλήσουν». Παρὰ τὴν πεποίθησιν ὅμως ἐκείνην τοῦ δεινοῦ φυσιολόγου, ἡ μέθοδός του σήμερον περιέπεσεν εἰς λήθην καὶ δὲν βαρύνει πλέον εἰς τὴν ἐπιστήμην.

Τὸ φάρμακον τοῦ Ρόμπερτς.

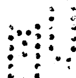
Ἐγνώσθη ἐξ ἄλλου πρό τινων ἐτῶν, ὅτι ἔγκριτός τις ἰατρός, κατοικῶν εἰς τὴν πολιτείαν Μισουρῆ τῆς Ἀμερικῆς, ὁ Ρόμπερτς, προέβη εἰς σπουδαίαν ἀνακάλυψιν, παρατείνουσαν ἐπὶ πολὺ τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου. Τὸ φάρμακον τοῦ Ρόμπερτς ἀπετελεῖτο κατὰ τὴν ἀνακοίνωσίν του ἐξ ὀρροῦ τινος μυστηριώδους, τοῦ ὁποίου τὴν βάσιν ἀπετέλουν οἱ λυμφατικοὶ ἀδένες αἰγῶν. Ἐκ τοῦ ὀρροῦ τούτου γίνονται αἱ ἐνέσεις. Ὁ ἐφευρέτης ἐξέφρασε τὴν γνώμην, ὅτι διὰ τῶν ἐνέσεών του ἐσκόπει τὴν ἐλάττωσιν τῶν φωσφορούχων καὶ ἀσβεστούχων ἁλάτων καὶ τὸν περιορισμὸν τῶν ὀξειδώσεων τοῦ αἵματος, τῶν αἰτίων κατ' αὐτὸν τοῦ γήρατος.

Ὁ ὀρρὸς τοῦ Μέτσνικωφ.

Δὲν παρῆλθεν ἀκόμη πενταετία, ἀφ' ὅτου τὸ ὄνομα τοῦ ἐπιφανοῦς ἐπιστήμονος Μέτσνικωφ κατέκλυσεν

ὅλην τὴν οἰκουμένην, ἐπὶ τῇ ἀναγγελίᾳ ὅτι ἐφεῦρεν ὀρρὸν πρὸς καταπολέμησιν τῆς γεροντικῆς ἀτροφίας. Ὅταν διὰ πρώτην φορὰν ἔγεινε γνωστὸν τὸ ἄγγελμα τῆς νέας ταύτης ἀνακαλύψεως, ὅτι θὰ παρατείνεται ἡ ζωὴ καὶ τὸ γῆρας θὰ καθίσταται ἀκμαιότερον, ὁ ἐπιστημονικὸς κόσμος δὲν ἔδειξε τόσην δυσπιστίαν, ὅσην ἐκ πείρας πικρᾶς ἐδείκνυεν ἄλλοτε εἰς τοιούτου εἴδους ἀνακαλύψεις. Καὶ τοῦτο διότι ἦτο γνωστὴ ἐκ τῶν προτέρων ἡ μετριοφροσύνη τοῦ ἐκτελοῦντος τὰ πειράματα, καθὼς καὶ ἡ ἐπιφυλακτικότης καὶ ἡ ἐμβρίθεια τῶν ἐπιστημονικῶν του παρατηρήσεων. Ἡ ὑψηλὴ θέσις, τὴν ὁποίαν κατεῖχεν ὁ Μέτσνικωφ εἰς τὴν ἐπιστήμην, ἔδιδε μέγα κῦρος εἰς τὴν ἀνακοίνωσίν του. Δὲν ἦτο δυνατόν, ὡς ἔλεγαν, νὰ διακινδυνεύσῃ τὴν φήμην του δι' ἐσπευσμένης ἢ ἀμελετήτου δημοσιεύσεως τόσον σοβαρᾶς ἐργασίας, ὅπως συνέβη εἰς τὸν Κὼχ διὰ τὸ φάρμακον τῆς φθίσεως.

Εἶνε γνωστόν, ὡς προανεφέραμεν, ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν ζῇ ὅσον χρόνον εἶνε προωρισμένος νὰ ζήσῃ, ὑποπίπτει δὲ εἰς τὸ γῆρας καὶ τὴν παρακμὴν ἐνωρίτερον τοῦ πρέποντος. Τὸ ὅριον τῶν 100 ἐτῶν, εἰς τὸ ὁποῖον ἔπρεπε νὰ φθάνῃ, δὲν τὸ φθάνει. Ποία λοιπὸν ἡ ἀφορμὴ τοῦ προώρου γήρατος; — Ἡ ζωὴ ἡ παρὰ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς, τὴν ὁποίαν διάγει, ἡ ὁποία ἐπιφέρει τὴν ἐξασθένησιν καὶ τὴν νέκρωσιν τῶν κυττάρων τῶν διαφόρων ὀργάνων τοῦ σώματος, καὶ τὸν σχηματισμὸν τῶν δηλητηριωδῶν οὐσιῶν, τὰς ὁποίας δὲν δύναται νὰ ἀπομακρύνῃ ἀφ' ἑαυτοῦ ὁ



ὀργανισμός. Τὸ κακὸν τοῦτο ἠθέλησεν, ἂν ἦτο δυνατόν, νὰ θεραπεύσῃ ὁ Μέτσνικωφ παρασκευάζων ἐκ τῶν αἱμοκυττάρων τοῦ χοιριδίου τῆς Βρασιλίας εἰδικὸν ὀρρὸν δι' ἕκαστον ὄργανον, διὰ νὰ προλαμβάνῃ τὴν ἐν αὐτῷ κυτταρικὴν ἐκφύλισιν καὶ καταστροφήν. Ἐπέτυχε λοιπὸν εἰς τοῦτο; — Ἡ ἐπακολουθήσασα ἔκτοτε σιωπὴ εἰς πολλὰς ἀμφιβολίας ἐμβάλλει πάντα. Φαίνεται δὲ ὅτι καὶ ἡ μέθοδος τοῦ Μέτσνικωφ θὰ λάβῃ τὴν θέσιν της εἰς τὴν σειρὰν τῶν ἀνακαλύψεων τοῦ παρελθόντος ὡς πρὸς τὴν παράτασιν τῆς ζωῆς, τὸ δὲ μυστήριον τῆς μακροβιότητος ἐπὶ πολὺ θὰ παραμείνῃ κρύφιον ἀπὸ τὸν ἄνθρωπον.

Ἡ μακροβιότης ἐν τῇ Γραφῇ.

Ἀναδιφῶντες τὴν Ἱερὰν Γραφὴν μανθάνομεν ἐκ τοῦ βιβλίου τῆς Γενέσεως, ὅτι ὁ πρωτόπλαστος Ἀδὰμ εἰς ἡλικίαν 130 ἐτῶν ἐγέννησε τὸν Σὴθ καὶ ἀπέθανε ζήσας ἐν ὅλῳ 930 ἔτη, ὁ δὲ Σὴθ 912 καὶ ὁ υἱὸς τούτου Ἐνὼς 900. Καὶ μετὰ τρεῖς ἀπὸ τούτου γενεάς, ὅτε οἱ ἀπόγονοι τοῦ πρωτοπλάστου ἔζων 900 καὶ πλέον ἔτη, φθάνομεν εἰς τὸν τρισόλβιον Μαθουσάλαν, ὅστις ὑπερέβη πάντας ζήσας ἐν ὅλῳ 996 ἔτη [1], καὶ ἀπὸ τοῦ ὁποίου ἢ μᾶλλον ἀπὸ τοῦ ἐγγόνου του Νῶε ἀρχίζει καταπίπτουσα ἡ κλῖμαξ τῆς μακροβιότητος βαθμηδόν, μέχρις οὗ φθάνομεν εἰς τὸν ἀνάσσοντα

[1] Δὲν γνωρίζομεν ἐὰν τὰ πρὸ τοῦ Κατακλυσμοῦ ἔτη ἐχρονολογοῦντο ὅπως καὶ σήμερον ἢ ἦσαν χρονικαὶ περίοδοι συντομώτεραι, ἐξηγοῦσαι τὴν τόσον ὑπερβολικὴν μακροβιότητα.

μεταξὺ τῶν προφητῶν Δαυίδ, ὅστις δὲν ἐδίστασεν εἰς τοὺς ψαλμοὺς αὐτοῦ νὰ χαρακτηρίσῃ τὸ ἐπὶ πλέον τῶν ὀγδοήκοντα ἐτῶν βίον ὡς κόπον καὶ πόνον!!

Ἡ μακροζωΐα κατὰ τὴν ἑλληνικὴν ἀρχαιότητα.

Κατὰ τὴν ἀρχαιότητα πλεῖστα ὅσα συναντῶμεν παραδείγματα πολυχρονιότητος ἐκτάκτου. Ὁ Ὅμηρος λέγει περὶ τοῦ Πυλίου Νέστορος, ὅτι ἐπὶ τρεῖς γενεὰς παρέτεινε τὸν βίον, τὸν παριστάνει δὲ ὡς γυμνασμένον ἄριστα κατά τε τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχήν. Τειρεσίας ὁ μάντις παρέτεινε μέχρις ἓξ γενεῶν τὴν ζωήν του. — Ὁ Φιλόσοφος Δημόκριτος, κατὰ τὸν Λουκιανόν, ἔζησε περὶ τὰ ἑκατὸν τέσσαρα ἔτη. — Οἱ ἐκ τῶν ἑπτὰ σοφῶν Σόλων, Θαλῆς καὶ Πιττακὸς ἔζησαν περὶ τὸν ἕνα αἰῶνα ἕκαστος. — Ὁ Ἀπολλόδωρος εἰς τὰ Χρονικά του ἱστορεῖ, ὅτι Κτησίβιος ὁ συγγραφεὺς ἔζησε περὶ τὰ ἑκατὸν εἴκοσι τέσσαρα ἔτη, ἀποθανὼν εἰς τὸν περίπατον. — Ὁ Γοργίας ἐτελεύτησεν ἄγων τὸ ἑκατοστὸν ὄγδοον ἔτος καὶ διετήρει ἀκμαίας τὰς σωματικάς του δυνάμεις. Περὶ τούτου λέγουν, ὅτι τὸν ἠρώτησαν, πῶς εἰς τόσον μακρὸν γῆρας ἦλθεν; ἀπήντησε: «διὰ τὸ μηδέποτε συμπεριεχθῆναι ταῖς ἄλλων εὐωχίαις».

Σοφοκλῆς ὁ διάσημος τραγικὸς κατέπιε ῥᾶγα σταφυλῆς καὶ ἀπεπνίγη ἄγων ἡλικίαν 95 ἐτῶν. Κατηγγέλθη δὲ ὡς γνωστὸν ὑπὸ τοῦ υἱοῦ του Διοφῶντος ἐπὶ παρανοίᾳ, καὶ ἀντὶ ἄλλης ἀπαντήσεως ἀνέγνωσεν

ἐνώπιον τῶν Δικαστῶν τὴν τραγῳδίαν του Οἰδίποδα ἐπὶ Κολωνῷ, θέλων διὰ τούτου νὰ δείξῃ ὅτι ἡ διάνοιά του ἦτο πολὺ διαυγής. Οἱ δικασταί, ἐκπλαγέντες διὰ τὰς ἀκμαίας εἰσέτι νοητικὰς δυνάμεις τοῦ Σοφοκλέους, κατεδίκασαν τὸν υἱὸν ἀντὶ τοῦ πατρός.

Φιλήμων ὁ Κωμικὸς ἀπεβίωσεν εἰς ἡλικίαν 97 ἐτῶν ἐκ τυχαίου καὶ οὗτος περιστατικοῦ. Ἐνῷ κατέκειτο ἐπὶ τῆς κλίνης του ἡσυχάζων, εἶδεν ὄνον τρώγοντα τὰ παρεσκευασμένα δι' ἐκεῖνον σῦκα καὶ ἐξερράγη εἰς γέλωτα, καλέσας δὲ τὸν ὑπηρέτην του εἶπε νὰ δώσῃ εἰς τὸ ζῷον νὰ πίῃ καὶ ὀλίγον οἶνον, καὶ ἀπέθανεν ἀποπνιγεὶς ὑπὸ τοῦ γέλωτος!!

Λέγεται ὅτι καὶ ὁ θεῖος Ἱπποκράτης, ὁ πατὴρ τῆς Ἰατρικῆς, ἐγεννήθη τὴν ὀγδοηκοστὴν Ὀλυμπιάδα καὶ ἀπέθανε τὴν ἑκατοστὴν ἕκτην, ἔζησε δηλονότι περὶ τὰ ἑκατὸν τέσσαρα ἔτη.

Ἐπιμενίδης ὁ ἐκ Κρήτης φιλόσοφος κατὰ τοὺς Ρωμαίους συγγραφεῖς εἶδε τρεῖς αἰῶνας παρερχομένους.

Τοιαύτας καὶ πλείστας ἄλλας ἱστορίας ἐκ τῶν εἰς μακρὸν γῆρας ἐλθόντων κατὰ τὴν ἀρχαιότητα ἠδυνάμεθα νὰ ἀναφέρωμεν, ἀλλ' ἠρκέσθημεν εἰς τὰς ὀλίγας ταύτας, ὡς στηριζομένας ἐπὶ αὐθεντικῶν κειμένων κατὰ τὸ πλεῖστον.

Περιπτώσεις τινὲς συγχρόνων Ἑλλήνων μακροβίων.

Ἡ περιληπτικὴ αὕτη πραγματεία ἤθελε θεωρηθῆ ἀτελής, ἂν δὲν περιελάμβανε καί τινα παραδείγματα συγχρόνου μακροβιότητος.

Ὁ ἡμέτερος ἀρχίατρος Ὀρνστάϊν ἐδημοσίευσε πρὸ ἐτῶν εἰς τὰ ἀρχεῖα τοῦ Βίρχωβ παράδειγμα μακροβιότητος Γεωργίου τινὸς Στραβαρίδη, ὅστις ἀπέθανε κατὰ τὸ 1874 εἰς χωρίον τῆς Σμύρνης εἰς ἡλικίαν 130 ἐτῶν. Ὁ Σμυρναῖος Στραβαρίδης διετήρει ὅλους τοὺς ὀδόντας καὶ τὴν κόμην, εἶχε δὲ ἐν γένει τὰς σωματικὰς δυνάμεις καὶ τὰς πνευματικὰς κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον ἀκμαίας.

Εἰς τὰ πέριξ τῶν Τρικκάλων ζῇ εἰσέτι πιθανῶς εἰς ἡλικίαν 125 ἐτῶν ὁ λεγόμενος Μπάρμπα-Τάκης Χορταρᾶς. Ἐγεννήθη εἰς τὸ Μέτσοβον, καθὼς δὲ ὁ ἴδιος βεβαιοῖ, εἰς τὴν ἐποχὴν ὅτε ἤκμαζεν ὁ Ἀλῆ πασσᾶς ἦτο εἰς τὰ Ἰωάννινα, εἰργάζετο ὡς ὑπηρέτης ἑνὸς ἀγωγιάτου καὶ πολλάκις εἶδε τὴν τρομερὰν ὄψιν τοῦ Ἀλβανοῦ σατράπου. Κατὰ τὸν Ἀγῶνα, ἦτο τέλειος ἀνὴρ εἰς τὰ Τρίκκαλα καὶ ἐνθυμεῖται, ὅτι μὲ ἄλλους δύο μίαν νύκτα κατώρθωσαν καὶ ἠλευθέρωσαν μίαν γυναῖκα μὲ δύο παιδία, τὴν ὁποίαν εἶχαν μεταφέρει ἐκεῖ ὡς σκλάβαν ἀπὸ τὴν Πελοπόννησον. Διαιτᾶται λιτότατα, οὐδέποτε πίνει ῥακὶ ἢ ἄλλο οἰνοπνευματῶδες ποτόν.

Εἰς τὰς Ἀθήνας ζῇ εἰσέτι, εἰς ἡλικίαν 115 σχεδὸν ἐτῶν, γερόντιον ἀκμαῖον καθ' ὅλα, εὐθυτενὲς καὶ ζωηρόν, ὁ Ἀπόστολος Μαυρογένης, χρηματίσας ὡς στρατιωτικὸς ἰατρὸς κατὰ τὸ 1821, ὅπως ἀποδεικνύεται ἐκ τῶν πολλῶν πιστοποιητικῶν τὰ ὁποῖα κατέχει. Δὲν παραλείπομεν μάλιστα νὰ ἀναφέρωμεν ἓν ἐξ αὐτῶν ἔχον ὡς ἑξῆς: «Ὁ κ. Ἀπ. Μαυρογένης ἐκ

τῆς νήσου Πάρου Ἰατροχειρουργός, ἄριστος ἐπιστήμων, παρευρέθη πολλάκις εἰς διαφόρους μάχας, καὶ ἀφ' οὗ ἔλαβε προσωπικὸν ἐνεργητικὸν μέρος εἰς τὰς μάχας, ἰάτρευσε πολλοὺς ἀμισθὶ καὶ δι' ἰδίων ἐξόδων του πληγωμένους καὶ ἀσθενεῖς ἀπὸ τοῦ 1826 μέχρι τῆς καταπαύσεως τοῦ πολέμου. Ἔδειξεν ἄμεμπτον διαγωγὴν εἰς ὅλον αὐτὸ τὸ διάστημα καὶ συνετέλεσε κατὰ δύναμιν ὑπὲρ τῆς ἀνεξαρτησίας τῆς πατρίδος.

Τὴν 16 Μαΐου, Καλαμάτα 1836.

Κανέλλος Δηλιγιάννης*, συνταγματάρχης*».

Ὁ Μαυρογένης μισθοδοτεῖται ὡς ἀντισυνταγματάρχης τῆς φάλαγγος, τιμηθεὶς μάλιστα διὰ τοῦ παρασήμου τοῦ Χρυσοῦ Σταυροῦ. Ἔχει υἱὸν ἀπόστρατον ἐπίατρον, τόση δὲ εἶνε ἡ σωματικὴ ἀντοχή του, ὥστε πολλάκις ἐθεάθη κατερχόμενος εἰς Φάληρον πεζῇ καὶ ἐπιστρέφων ὡσαύτως. Οἱ πρόγονοί του ἦσαν καὶ αὐτοὶ μακρόβιοι· ὁ πατήρ του ἀπέθανεν εἰς ἡλικίαν 110 ἐτῶν. Ποτέ, ὡς διηγεῖται, δὲν τοῦ ἦλθεν εἰς τὸν νοῦν ὅτι θὰ ἀποθάνῃ καὶ ἐλπίζει νὰ ζήσῃ ἀκόμη ἔτη ἀρκετά.

Εἰς τὰς Ἀθήνας ὡσαύτως ζῇ πιθανῶς ἀκόμη ὁ αἰωνόβιος Στυλιανὸς Ζέρνος, ἐκ Δολιανῶν καταγόμενος, ὁ ὁποῖος ἐγεννήθη τὸ 1787 καὶ εἰς τὰ 1812 ἔγεινε *καραβοκύρης,* ἂν καὶ ἦτο νέος ἀκόμη, καὶ διηύθυνε τὸ τρεχαντῆρί του τὸ «Δελφῖνι», ὡς τὸ ἐπωνόμαζε. Μὲ τὸ πλοιάριόν του ὑπέστη πολλὰς περιπετείας

ἀρκετὰ τρικυμιώδεις. Τὸ δὲ βάρος τῶν 120 σχεδὸν ἐτῶν δὲν φαίνεται νὰ τὸν κουράζῃ.

Εἰς ἓν χωρίον τῆς Ἄνδρου ἀπεβίωσε πρὸ ἐτῶν, ἄγων ἡλικίαν 116 ἐτῶν, ὁ Γεώργιος Πατσαρός. Διετήρει ἀκμαίαν τὴν σωματικὴν ῥώμην καὶ ὅλας τὰς αἰσθήσεις του. Εἰς τοὺς γνωρίζοντας τὴν ἡλικίαν του ἰδίως ἔκπληξιν ἐπροξένει ἡ δύναμις τῆς ὁράσεως. Μόνον ἡ ὀξύτης τῆς ἀκοῆς εἶχεν ἀμβλυνθῆ κατὰ τὰ τελευταῖά του ἔτη. Τὴν ἀπὸ τὸ χωρίον του μέχρι τῆς πόλεως Ἄνδρου δίωρον σχεδὸν ἀπόστασιν διήνυε μέχρι τῶν τελευταίων του ἐτῶν πεζῇ, ἐξηκολούθει δὲ ἀσχολούμενος εἰς ποικίλας ἀγροτικὰς ἐργασίας *διὰ νὰ ξεμουχλιάζῃ*, ὡς ἔλεγε. Τὴν μνήμην διετήρει πολὺ ἰσχυρὰν καὶ διηγεῖτο μετὰ πολλῆς χάριτος διάφορα ἱστορικὰ ἐπεισόδια καὶ συμβεβηκότα τῶν ἀρχῶν τοῦ 19ου αἰῶνος. Ἦτο καθ' ὅλον τὸν βίον του ἐγκρατέστατος. Ἀφῆκε δὲ τὴν τελευταίαν του πνοὴν χωρὶς ποτὲ νὰ ὑποστῇ πόνον τινά, περιστοιχιζόμενος ὑπὸ τῶν πολυαρίθμων ἀπογόνων του. Τὸ περίεργον εἶνε ὅτι εἶχε καὶ ἀδελφόν, γεωργὸν ἐπίσης τὸ ἐπάγγελμα, ἄγοντα καὶ τοῦτον ἡλικίαν 110 ἐτῶν, ὅστις διέσῳζεν ἀκεραίας τὰς διανοητικὰς καὶ σωματικὰς δυνάμεις.

Εἰς Βυτῖναν τὸ ἔτος 1881 ἀπεβίωσεν ἡ Εἰρήνη, σύζυγος τοῦ Ζαφειρίου ἱερέως Παπαγιάννη, ζήσασα 110 ἔτη καὶ εὐτυχήσασα νὰ ἴδῃ τρισεγγόνους. Ὡσαύτως καὶ ἡ θυγάτηρ αὐτῆς Ἑλένη Γεωργ. Ταμπακοπούλου ἀπεβίωσεν ὑπερενενηκοντούτης, ἀφοῦ καὶ

αὐτὴ εἶδεν ἀπογόνους μέχρι τρίτης γενεᾶς. Ἔζησε δὲ ἄνοσος μέχρι τοῦ 70^{οῦ} ἔτους, μέχρι τοῦ ὁποίου οὐδὲ κινίνην εἶχε λάβει· ὡσαύτως δὲν ἐγνώρισε τὴν γεῦσιν οἰνοπνευματώδους ποτοῦ, οὔτε τοῦ καφέ.

Κατὰ τὸ ἔτος 1900 ἀπέθανεν εἰς Καλάμας ἡ Φλωροῦ χήρα Ἰωάννου Λαγουνίκα, ἀφοῦ ἔζησεν 125 ὅλα ἔτη. Διετήρησε δὲ ἀκεραίαν τὴν λειτουργίαν τῶν διανοητικῶν καὶ τῶν σωματικῶν της δυνάμεων μέχρι τέλους τῆς ζωῆς της.

Εἰς τὴν Τρίπολιν κατὰ τὸ αὐτὸ ἔτος ἀπεβίωσεν ὁ Ἰωάννης Δριγούρης εἰς ἡλικίαν 115 ἐτῶν. Εἰς τὴν αὐτὴν πόλιν ζῇ πιθανῶς εἰσέτι ὁ ὑπερεκατοντούτης Ἀναστάσιος Παρασκευόπουλος, ὅστις εἰργάζετο ἀπόνως καὶ προθύμως ὡς δικαστικὸς κλητὴρ μέχρις ἐσχάτων.

Ὡσαύτως εἰς τὰ Βέρβαινα τῆς Ἀρκαδίας ὑπερεκατοντούτης ἀπεβίωσε πρὸ τετραετίας ὁ Πανταζῆς Κατσώρης. Εἰς δὲ τὸ παρὰ τὸν Βόλον χωρίον Βυζίτζα ἀπέθανε πρό τινος ὁ γέρων Βασδένης εἰς ἡλικίαν 145 ἐτῶν!

Εἰς τὴν Σμύρνην, εἰς τὴν συνοικίαν Δομουζλοῦ, κατοικεῖ ἡ Μαριγὼ Καλλισπέρη, ἡλικίας 114 ἐτῶν, εἰς ἐξαίρετον ὑγείαν. Τὸ περίεργον εἶνε ὅτι ἀπό τινος ἀπέκτησε νέους ὀδόντας, φαινόμενον τὸ ὁποῖον, ὡς προελέχθη, ἔχει παρατηρηθῆ καὶ εἰς ἄλλα ἄτομα ὑπερήλικα.

Ἡ Σεβαστὴ Χατζηνικόλα ἀπέθανεν εἰς τὴν Κάρυστον πρό τινων ἐτῶν εἰς ἡλικίαν 106 ἐτῶν.

Ἡ Πανώρια Δημητρίου ἐγεννήθη τὸ 1791 καὶ ἀπεβίωσε πρὸ διετίας εἰς τὸν Πειραιᾶ.

Ἐκ γεροντικοῦ μαρασμοῦ ἀπέθανε κατὰ τὸ ἔτος 1901 εἰς τὸ προάστειον Κολοκυθοῦν τῶν Ἀθηνῶν ἡ Ζωὴ Δαλέκου εἰς ἡλικίαν 110 ἐτῶν.

Εἰς τὸ Ἀμαρούσιον κατὰ τὸ αὐτὸ ἔτος καὶ εἰς τὴν αὐτὴν ἡλικίαν ἀπέθανεν ἡ Εὐγενία Μπαϊρακτάρη, ἡ ὁποία σχεδὸν μέχρι τοῦ τέλους τοῦ βίου της διήνυε πεζοποροῦσα τὸ ἀπ' Ἀθηνῶν μέχρις Ἀμαρουσίου διάστημα.

Εἰς τὸ χωρίον Ἀπόλπενα τῆς Λευκάδος ἀπεβίωσε πρὸ ἐτῶν ἡ Δέσπω Θερειανοῦ εἰς ἡλικίαν 115 ἐτῶν. Σὺν τοῖς ἄλλοις εἶχε τὴν εὐτυχίαν νὰ ἀριθμῇ ζῶντας πλείονας τῶν 110 υἱῶν, ἐγγόνων, δισεγγόνων καὶ τρισεγγόνων!

Πολλὰ ἄλλα παραδείγματα, ἴσως καὶ ἀνωτέρας ἡλικίας τῶν περιγραφέντων, ἠδύνατό τις νὰ ἀναφέρῃ διὰ νὰ σχηματισθῇ τρόπον τινὰ στατιστικὴ τῶν ἐν Ἑλλάδι ὑπερβάντων τὰ ἑκατὸν ἔτη, ἀλλὰ καὶ αἱ δυσχέρειαι, ὡς γνωστόν, δὲν εἶνε ὀλίγαι περὶ τὴν ἐξακρίβωσιν αὐτῶν.

Ἡ μακροβιότης εἰς τὰ διάφορα Ἔθνη.

Ἐκ στατιστικῆς, ἥτις πρὸ δεκαετίας ἐδημοσιεύθη, κατεδείχθη ὅτι ἡ Σερβία ἐξ ὅλων τῶν Ἐθνῶν ἔχει τοὺς περισσοτέρους ἑκατονταετεῖς. Εἰς αὐτὴν λοιπὸν καὶ ἐπὶ πληθυσμοῦ 2,400,000 κατοίκων, οἱ 595 εὑρέθησαν ἄνω τῶν 100 ἐτῶν. Δευτέρα χώρα κατὰ

τὴν μακροβιότητα τῶν κατοίκων της ἔρχεται ἡ Ἰρλανδία, ἡ ὁποία, ἂν καὶ πολυανθρωποτέρα, ἐν τούτοις παρουσίασε μόνον 578 ὑπερεκατοντούτεις. Τρίτη κατὰ σειρὰν ἔρχεται ἡ Ἱσπανία, μὲ πληθυσμὸν 17 ἑκατομ. καὶ μὲ μόνον 401 ἄνω τῶν 100 ἐτῶν.

Εἰς τὴν Γαλλίαν ἐπὶ πληθυσμοῦ 38 ἑκατομ., μόλις 213 ὑπερεκατοντούτεις εὑρέθησαν. Εἰς τὴν Ἀγγλίαν 192, εἰς τὴν Γερμανίαν 78, εἰς τὴν Νορβηγίαν καὶ Σουηδίαν 20, εἰς τὴν Δανίαν 2 καὶ εἰς τὴν Ἑλβετίαν οὐδείς!

Ἐν Ἑλλάδι χάρις εἰς ἀνέκδοτον εἰσέτι ἔργον περὶ τοῦ πληθυσμοῦ τοῦ Κράτους, τοῦ περὶ τὰ στατιστικὰ ἀσχολουμένου κ. Σ. Σκιαδᾶ, ἔχομεν τὰ ἑξῆς πορίσματα, τὰ ὁποῖα ἐξήχθησαν ἐκ τῆς τελευταίας ἀπογραφῆς.

Κατ' αὐτὰ φθάνουν τὰ 75-80 ἔτη εἷς ἐπὶ 1062, τὰ 80-85 εἷς ἐπὶ 2101, τὰ 85-90 ἔτη εἷς ἐπὶ 3020, τὰ 90-95 εἷς ἐπὶ 5918, τὰ 95-100 εἷς ἐπὶ 11988, καὶ ἄνω τῶν 100 εἷς ἐπὶ 16678. Ἐὰν κρίνῃ τις ἐκ τῶν πορισμάτων αὐτῶν, ἡ Ἑλλὰς κατέχει πρωτεύουσαν θέσιν, ὡς πρὸς τὰ ἔθνη τὰ ἀριθμοῦντα τοὺς περισσοτέρους ὑπερεκατονταετεῖς.

Αἴτια συντείνοντα εἰς τὴν παράτασιν τῆς ζωῆς.

Μέγα πρόβλημα ἐθεωρήθη καὶ θεωρεῖται εἰσέτι ἡ σπουδὴ τῆς ἐπιστήμης τῆς μακροβιότητος, τῆς ἐξακριβώσεως δηλαδὴ τῶν κυρίων αἰτίων πρὸς ἐπιμήκυνσιν τοῦ ἀνθρωπίνου βίου. Προσπάθειαι κατεβλή-

θησαν διὰ νὰ σχηματισθοῦν ἀξιώματά τινα καὶ ἐκ τῆς πείρας τῶν μακροβίων τοῦ παρελθόντος καὶ τῆς ἀμερολήπτου μελέτης αὐτῶν ἐξευρεθοῦν αἱ ἀφορμαὶ αἱ συντείνουσαι πρὸς μακροζωΐαν. Δυστυχῶς ὅμως μέχρι σήμερον οὐδὲν ἐπετεύχθη πρὸς ὁριστικὴν λύσιν τοῦ ζητήματος τούτου.

Καθ' ὅσον γνωρίζομεν, ὀλίγιστοι ἐκ τῶν μακροβίων ἠθέλησαν νὰ ἀφήσουν εἰς τοὺς μεταγενεστέρους τὰς βιογραφίας των, ὡς ἔπραξεν ὁ *Λουδοβῖκος Κορνάρος*, ὅστις ἀφῆκε διδακτικώτατον καὶ πολύτιμον βιβλίον, τὴν αὐτοβιογραφίαν του, συγκειμένην ἐκ τεσσάρων λόγων, διὰ τῶν ὁποίων ὑποδεικνύει, ὅτι ἡ τέχνη τῆς ἐπὶ μακρὸν χρόνον διατηρήσεως τῆς ζωῆς συνίσταται εἰς τὸ νὰ ζῇ τις ἐν σωφροσύνῃ καὶ ἐγκρατείᾳ.

Τὴν ἱστορίαν τοῦ Κορνάρου προέταξεν ὁ Φλουρὰνς εἰς τὴν περὶ Μακροβιότητος συγγραφήν του, φρονῶν ὅτι οὐδὲν ἄλλο σκοπιμώτερον ἠδύνατο νὰ πράξῃ διὰ νὰ δώσῃ μεγαλείτερον κῦρος εἰς τὸ βιβλίον του.

Λουδοβῖκος Κορνάρος.

Ὁ Λ. Κορνάρος εἶχε τὴν καταγωγὴν ἀπὸ οἰκογένειαν εὐγενῆ τῆς Ἰταλίας, κατώρθωσε δὲ νὰ παρατείνῃ τὴν ζωήν του ὑπὲρ τὰ ἑκατὸν ἔτη, διὰ τῆς ἐγκρατείας, τῆς ἐπιμελοῦς διαίτης καὶ τῆς ἐργασίας.

Εἰς ἡλικίαν 35 ἐτῶν, εἰς τοιοῦτον βαθμὸν ἐξασθε-

νήσεως εἶχε φθάσει, ὡς ἐκ τοῦ ἐκλελυμένου καὶ ἀκολάστου βίου, τὸν ὁποῖον διῆγεν, ὥστε οἱ ἰατροὶ ἀπεφάνθησαν, ὅτι δὲν ὑπελείπετο εἰς αὐτὸν παρὰ ἐλαχίστου χρονικοῦ διαστήματος ζωή. Τὴν δυσάρεστον ἀγγελίαν δὲν ἤκουσεν ἀδιαφόρως, μετήλλαξε δὲ βίον μετὰ ψυχικοῦ σθένους τοιούτου, ὥστε τὴν ἄκραν ἀκολασίαν διεδέχθη ζωὴ μέχρι κεραίας σύμφωνος πρὸς τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἐγκράτεια τόση, ὡς ἐκ τῆς ὁποίας ἔγεινεν ὀνομαστός. Ἓν μέσον ὡς τὸ ἀσφαλέστερον ὅλων μᾶς συνιστᾷ διὰ νὰ παρατείνωμεν τὴν ζωήν, καὶ τοῦτο εἶνε ὁ ἐγκρατὴς βίος. Τὸν δὲ πρῶτόν του λόγον τελειώνει, πλέκων τὸν πανηγυρικὸν τῆς ἐγκρατείας ὡς ἑξῆς:

«Τοιαύτη εἶνε ἡ ἀπὸ Θεοῦ ἐκπηγάζουσα ἐγκράτεια, θυγάτηρ τοῦ ὀρθοῦ λόγου, ἀδελφὴ τῆς ἀρετῆς, ἀχώριστος σύντροφος τοῦ μετρίου βίου, σεμνή, εὐγενής, κανονική, ἁγνὴ εἰς ὅλας τὰς πράξεις της. Εἶνε ἡ θεμελιώδης ῥίζα τῆς ζωῆς, τῆς ὑγείας, τῆς χαρᾶς, τῆς δεξιότητος, τῆς ἐπιστήμης καὶ ὅλων τέλος τῶν πράξεων τῶν ἀξίων εὐγενοῦς ψυχῆς. Προστατεύουν αὐτὴν καὶ οἱ θεῖοι καὶ οἱ ἀνθρώπινοι νόμοι· ἐνώπιον αὐτῆς διασκεδάζονται ὡς τὰ νέφη ὑπὸ τοῦ ἡλίου αἱ παρεκτροπαὶ καὶ οἱ ταύτας ἐπακολουθοῦντες κίνδυνοι. Τὸ κάλλος της προσελκύει πᾶσαν ὑψηλὴν καρδίαν, ἡ πραγματοποίησις αὐτῆς ὑπόσχεται εἰς πάντα συντήρησιν διαρκῆ καὶ πλήρη θελγήτρων. Ἐν τέλει ἡ ἐγκράτεια εἶνε ἡ ἀγαπητὴ καὶ ἀγαθὴ φύλαξ τῆς ζωῆς τοῦ πλουσίου καθὼς καὶ τοῦ πτωχοῦ· διότι διδάσκει

τὸν μὲν πλούσιον τὴν σεμνότητα, τὸν δὲ πτωχὸν τὴν οἰκονομίαν· τὸν μὲν νέον τὴν σταθερωτάτην καὶ βεβαιοτάτην ἐλπίδα τῆς ζωῆς, τὸν δὲ γέροντα τὴν κατὰ τοῦ θανάτου ὑπεράσπισιν».

Ὁπόταν κατὰ τὸ ἐνενηκοστὸν πέμπτον ἔτος τοῦ βίου του ἐπεράτωσε τὸν τέταρτον καὶ τελευταῖόν του λόγον, διετύπωσεν ὡς ἑξῆς τὸ συμπέρασμά του: «Διεκήρυξα, ὅτι, ἀφ' οὗ τὸ μακρὸν γῆρας εἶνε τόσον ὠφέλιμον καὶ εὐάρεστον εἰς τοὺς ἀνθρώπους, ἤθελα παραβῆ τὸ ἱερὸν καθῆκον τῆς πρὸς τὸν πλησίον ἀγάπης, ἂν δὲν ἐδείκνυα εἰς πάντα διὰ ποίων μέσων δύναται νὰ ἐκτείνῃ τὰ ὅρια τοῦ βίου του».

Προσπάθειαι πρὸς ἐξακρίβωσιν τοῦ μυστηρίου τῆς μακροζωΐας.

Πολλάκις περιοδικὰ ὑγιεινῆς ἔλαβαν τὸ μέτρον καὶ τὴν ἐπινόησιν νὰ ἀποταθοῦν εἰς διαφόρους μακροβίους καὶ νὰ τοὺς ἐρωτήσουν πῶς κατώρθωσαν νὰ παρατείνουν τὸν βίον πέραν τῶν συνήθων καὶ παραδεδεγμένων ὁρίων.

Συνεκεντρώθησαν δὲ τοιουτοτρόπως καὶ ἐμελετήθησαν πολλαὶ παρατηρήσεις περὶ τῆς ἐν γένει ζωῆς τῶν ἑκάστοτε μακροβίων. Δὲν συμφωνοῦν ὅμως καθ' ὅλα ὡς πρὸς τοὺς τρόπους, διὰ τῶν ὁποίων ἠδυνήθησαν νὰ γείνουν πολυχρονιώτεροι οἱ εὐτυχεῖς ἐκεῖνοι θνητοί, ὥστε νὰ ἐξαχθοῦν ἀκριβῆ πορίσματα. Τοιουτοτρόπως, ἐπὶ παραδείγματι, τινὲς ἀπέδωκαν τὴν μα-

κροβιότητά των εἰς τὸν ἤρεμον καὶ ἥσυχον βίον, ἄλλοι εἰς τὴν λιτότητα τῆς τροφῆς καὶ τὴν ἀποχὴν τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν καὶ τοῦ καπνοῦ, πλεῖστοι εἰς τὴν ὅσον τὸ δυνατὸν ἐπὶ περισσοτέρας ὥρας διαμονὴν εἰς τὸ ὕπαιθρον καὶ οὕτω καθεξῆς. Ὁ Σίμων Ρὶβς εἰς τοιαύτην ἐρώτησιν, ἀπευθυνθεῖσαν εἰς αὐτόν, ἀπήντησε: «Τὸ μυστήριον τῆς μακροβιότητος κεῖται εἰς τὸ *μηδὲν ἄγαν*».

Ὁ διάσημος ἰατρὸς Βίρχωβ, ὅστις ἀπέθανεν ἐνενηκοντούτης περίπου πρὸ τριετίας, ἀπήντησε: «Τὸ μυστικόν μου εἶνε ἡ τακτικὴ ἐναλλαγὴ μεταξὺ ἐργασίας καὶ ἀναπαύσεως, ὄχι μόνον ὡς πρὸς τὰ διάφορα ὄργανα, ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τὰς διαφόρους δυνάμεις τῶν αὐτῶν ὀργάνων».

Ἐπίσης ἡ ἐν Βιέννῃ Ἑταιρεία τῆς Ὑγιεινῆς ἔστειλεν ἐγκυκλίους εἰς διαφόρους ὑπεργήρους ἀνθρώπους καὶ τοὺς ἠρώτα περὶ τῆς διαίτης, τῆς ἐνδυμασίας, τῶν ψυχαγωγιῶν, τῶν πνευματικῶν τάσεων καὶ περὶ τῆς καθόλου διαίτης τοῦ βίου των. Τὸ πρῶτον συμπέρασμα τὸ ὁποῖον ἐξήγαγεν ἡ Ἑταιρεία ἐκ τῆς μελέτης αὐτῆς εἶνε, ὅτι ἡ πρόοδος τοῦ πολιτισμοῦ ἐδιπλασίασε σχεδὸν τὸν ἀριθμὸν τῶν μακροβίων.

Ὡς εἴπαμεν, δὲν ἔφθασαν εἰς ἀκριβῆ καὶ ἐπιστημονικῶς ἀσφαλῆ πορίσματα οἱ διάφοροι παρατηρηταί, ἐπὶ τῶν ὁποίων νὰ στηρίξουν τὰ κυριώτερα τῆς μακροβιότητος αἴτια. Παρεδέχθησαν ἐν τούτοις ὅτι αἴτιά τινα, φυσικὰ τρόπον τινά, συμβάλλουν κατὰ πολὺ εἰς τὴν μακροημέρευσιν τοῦ ἀνθρώπου, τούτων δὲ

τὰ μᾶλλον οὐσιώδη εἶνε *ἡ κληρονομικότης, ὁ ὑπαίθριος καὶ ἐξοχικὸς βίος, τὸ ἐπάγγελμα, τὸ φῦλον, ὁ ἔγγαμος βίος* καὶ ὁμοῦ μὲ αὐτὰ *ἡ ὑγιεινὴ καὶ ἡ σώφρων διαβίωσις.*

Ἡ κληρονομικότης.

Ἡ κληρονομικότης, τουτέστιν ἡ μετάδοσις τῶν οὐσιωδῶν ἰδιοτήτων τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς τοὺς ἀπογόνους, εἶνε ἓν ἀπὸ τὰ κύρια προσόντα τῆς ζώσης ὕλης. Αὐτὴ εἶνε ἀπαραίτητος συνθήκη πρὸς παράτασιν τῶν γενῶν καὶ εἰδῶν, καὶ κατ' ἀκολουθίαν ὅλου τοῦ ὀργανικοῦ κόσμου.

Ἡ κληρονομικότης ὑπάρχει ὁμοίως εἰς τὸ φυτικὸν καὶ εἰς τὸ ζωϊκὸν βασίλειον, ἡ δὲ σημασία αὐτῆς, ὡς γνωστόν, τόσον εἰς τὴν Φυσικὴν Ἱστορίαν ὅσον καὶ εἰς τὴν Ἰατρικὴν εἶνε μεγίστη. Ὡσαύτως οὐσιῶδες προσὸν παντὸς ζῶντος εἶνε τὸ νὰ τείνῃ εἰς παράτασιν τῆς ἅπαξ ἀρξαμένης ζωῆς.

Ὅπως δὲ βλέπομεν κληρονομούμενα παρὰ τῶν τέκνων τὰ πλεῖστα τῶν φυσικῶν καὶ ἠθικῶν προσόντων τῶν γονέων καθὼς καὶ τὰ ἐλαττώματά των, τὴν μορφὴν τοῦ σώματος, τοὺς χαρακτῆρας τοῦ προσώπου, τὸ ἀνάστημα κλπ., τοιουτοτρόπως καὶ τὸ μακρὸν τοῦ βίου κατὰ τὸ πλεῖστον φαίνεται ὅτι κληρονομεῖται παρὰ τῶν ἀπογόνων. Ἀνέκαθεν δὲ εἶχε παρατηρηθῆ ὅτι ἡ κληρονομικότης κατὰ πολὺ ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ἀνθρωπίνης μακροβιότητος, καὶ εἰς τοιοῦτον

μάλιστα βαθμόν, ὥστε Γάλλος συγγραφεὺς πραγματευθεὶς τὰ κατὰ τὸ θέμα τοῦτο ἀποφαίνεται, ὅτι τὴν μεγαλειτέραν ἐλπίδα τῆς μακροβιότητος ἔχει ὁ καταγόμενος ἐξ οἰκογενείας, τῆς ὁποίας ἓν ἢ περισσότερα μέλη ἔφθασαν εἰς προβεβηκυῖαν ἡλικίαν.

Τὰ πλεῖστα ἄλλως τε παραδείγματα μακροβίων, τὰ ὁποῖα ἀνεφέραμεν εἰς προηγούμενον κεφάλαιον, φαίνεται ὅτι προσεπικυροῦν τὸ τοιοῦτον.

Ὁ υἱὸς τοῦ Θωμᾶ Παρρέ, ὅστις ἔζησεν 152 ἔτη, ἔφθασε καὶ αὐτὸς εἰς ἡλικίαν 127 ἐτῶν καὶ μία ἀπὸ τὰς ἐγγόνους του εἰς 103 ἔτη.

Ὁ Πέτρος Κζάρτων, 172 ἐτῶν ἡλικίας, ἀφῆκε τέκνα τῶν ὁποίων τὸ μεγαλείτερον ἦτο 155 ἐτῶν καὶ τὸ μικρότερον 97.

Ὁ υἱὸς τοῦ μακροβίου Ἰωσὴφ Σούριγκτων, τοῦ ζήσαντος ὡς γνωστὸν 160 ἔτη, ἔζησε πολὺ πέραν τοῦ ἑκατοστοῦ ἔτους.

Πρό τινων ἐτῶν ἀπεβίωσεν εἰς Ἀγγλίαν ἡ Ἐλισάβετ Γοῦτσον εἰς ἡλικίαν 103 ἐτῶν· ὁ πάππος της ἀπέθανεν εἰς ἡλικίαν 109, ἡ μάμμη της 108, ὁ πατήρ της 115, εἷς τῶν θείων της 110. Οἱ πλεῖστοι ἐν γένει τῶν μακροβίων ἀφίνουν ἀπογόνους, οἱ ὁποῖοι φθάνουν εἰς μακρὸν γῆρας. Αὐτὸ τοῦτο συμβαίνει καὶ μὲ τὴν βραχυβιότητα, ἡ ὁποία εἶνε συνέπεια κληρονομίας ἀφιλονεικήτου ἐνίοτε.

Ἡ κληρονομικότης τῆς μακροβιότητος ἔγεινεν ἄλλως τε δεκτὴ ὡς ἀξίωμα εἰς τὴν πρακτικὴν τῶν ἀσφαλιστικῶν ἑταιρειῶν τῆς ζωῆς.

Ἐξοχικὴ διαμονή.

Παρετηρήθη ὅτι εἰς τὴν εὐεξίαν καὶ ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου κατὰ πολὺ συμβάλλει ἐκτὸς τῶν ἄλλων καὶ ἡ κατὰ τοιοῦτον ἢ ἄλλον τρόπον ἐπιρροὴ τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Ὀνομάζομεν δὲ ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα τὸ στρῶμα ἢ τὴν μᾶζαν τὴν ἀερώδη, ἡ ὁποία πανταχόθεν περιβάλλει τὴν σφαῖραν τῆς γῆς. Ὁ ἀὴρ ὡς γνωστὸν εἶνε τὸ κυριώτερον μέσον τῆς ζωῆς, πρὸς δὲ ἡ πρώτη καὶ ἀπαραίτητος τροφὴ τοῦ ἀνθρώπου. Λέγομεν δὲ τροφή, καθότι ἄνευ τῆς μεσολαβήσεως τοῦ ὀξυγόνου αἱ τροφαὶ δὲν μεταβάλλονται εἰς αἷμα καθαρὸν καὶ δὲν δύναται τοιουτοτρόπως τὸ σῶμα ἡμῶν νὰ τραφῇ. Ὁ ἀὴρ εἶνε ἀναγκαῖος εἰς τὴν ὕπαρξιν τοῦ ἀνθρώπου, διότι ἄνευ αὐτοῦ οὐδεμία λειτουργία τοῦ σώματος γίνεται καλῶς. Ἐὰν στερηθῇ ἀποτόμως τοῦ ἀέρος ὁ ἄνθρωπος, προσβάλλεται ὡς γνωστὸν ὑπὸ ἀσφυξίας καὶ ἀποθνήσκει, ἐὰν δὲ ἐπί τινα χρόνον ἀναπνέῃ μολυσμένον ἀέρα, βαθμηδὸν φθίνει καὶ ὑποπίπτει εἰς μαρασμόν.

Ὁ ἀὴρ ὅμως ὑπόκειται εἰς διαφόρους μεταβολάς[1], ειτε ὡς πρὸς τὰς φυσικὰς αὐτοῦ ἰδιότητας, τὸν βαθμὸν τῆς θερμοκρασίας, τὴν ὑγρασίαν ἢ τὴν ξηρασίαν αὐτοῦ, εἴτε καὶ ὡς πρὸς τὴν χημικήν του σύνθεσιν. Ὅλαι δὲ αἱ μεταβολαὶ αὐταὶ σπουδαίως σχετίζονται

1 Ἴδε βιβλ. Συλλόγου Ἀρ. 41 «*Ὁ καθαρὸς ἀήρ*».

πρὸς τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου· ὑπάρχουν μάλιστα περιστάσεις κατὰ τὰς ὁποίας, ὡς προείπαμεν, ἐκτίθεται εἰς κίνδυνον ἡ ζωή του, ἰδίως ὅταν μεταβάλλεται ἡ κανονικὴ αὐτοῦ χημικὴ σύνθεσις, ἢ παρεισδύουν καὶ ἑνοῦνται μετ' αὐτοῦ στοιχεῖα ἐπιβλαβῆ καὶ ἐπικίνδυνα εἰς τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν. Συνέπεια δὲ τούτου εἶνε ἡ γένεσις ἀσθενειῶν καὶ ἡ συντόμευσις τοῦ ἀνθρωπίνου βίου.

Πρὸς ἀποφυγὴν ἰδίως τούτου ἐπιβάλλεται ἡ διαμονὴ τοῦ ἀνθρώπου εἰς τὴν ἐξοχὴν κατὰ τὸ πλεῖστον, ὅπου ἀναπνέει τὸν ἁγνὸν καὶ καθαρὸν ἀέρα, ἀπηλλαγμένον ἐκ τοιούτων ἐπιβλαβῶν συνθέσεων, ὅπως εἶνε ὁ ἀὴρ τῶν βουνῶν καὶ ὁ θαλάσσιος.

Ἐὰν παρατηρήσωμεν τοὺς κατοικοῦντας εἰς τὴν ἐξοχὴν καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ζῶντας εἰς τὸ ὕπαιθρον, βλέπομεν ὅτι ἔχουν χρῶμα ζωηρὸν καὶ ἀνθηρόν, διότι πρὸ πάντων ἀναπνέουν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα δροσερὸν καὶ καθαρόν, ὅστις ἐμπεριέχει ἄφθονον ὀξυγόνον καὶ εἶνε ἀμιγὴς ξένων ἀερωδῶν στοιχείων μὴ ἐπιτηδείων εἰς τὴν θρέψιν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος καὶ τὴν ζωὴν αὐτοῦ. Ἐξ ἐναντίας, ἐὰν παρατηρήσωμεν τοὺς ζῶντας εἰς τὰς μεγάλας πόλεις καὶ τὰ ἐργοστάσια, αὐτοὶ εἶνε ὠχροί, διότι ἀναπνέουν ἀτμοσφαιρικὸν ἀέρα ἀκάθαρτον καὶ ἀνθυγιεινὸν ἕνεκα πολλῶν αἰτίων, καὶ ἰδίως ὡς ἐκ τῆς συμπυκνώσεως τῶν ἀτόμων καὶ τοῦ πλημμελοῦς ἀερισμοῦ τῶν οἰκημάτων, ἐκ τῶν ὁποίων μολύνεται ὁ ἀὴρ καὶ ἀντὶ τοῦ ὀξυγόνου εἰσπνέεται τὸ ἀνθρακικὸν ὀξὺ καὶ ἄζωτον,

τὸ φθεῖρον τὸν ὀργανισμόν μας. Καὶ διὰ τοῦτο εἶνε ἀνάγκη νὰ προσέχουν πολὺ οἱ εἰς τὰς πόλεις ζῶντες περὶ τοῦ ἀερισμοῦ, τῆς ἀνανεώσεως δηλαδὴ τοῦ ἀέρος τῶν μερῶν εἰς τὰ ὁποῖα κατοικοῦν, ἀφοῦ δὲν εἶνε εὔκολον νὰ ζήσουν οἱ πάντες εἰς τόπους ἐξοχικοὺς καὶ καταφύτους· διότι, ὡς γνωρίζομεν, τὰ φυτὰ λαμβάνουν τὸ ἄχρηστον εἰς τὸν ἄνθρωπον ἀνθρακικὸν ὀξὺ πρὸς ἰδίαν διατροφήν των καὶ παρέχουν ὀξυγόνον κατὰ σοφὴν λειτουργίαν τῶν νόμων τῆς φύσεως.

Τὸ ὅτι δὲ ἡ ἐξοχικὴ διαμονὴ εἶνε πλέον συντελεστικὴ διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου, καταδεικνύεται θριαμβευτικῶς, παραβαλλομένης τῆς θνησιμότητος τῶν πόλεων πρὸς τὴν θνησιμότητα τῶν ἐξοχῶν.

Εἰς τὴν Ἀγγλίαν ἀποθνήσκουν εἰς μὲν τὰς πόλεις 25 - 27 ἄτομα ἐπὶ χιλίων κατοίκων, εἰς δὲ τὰς ἐξοχὰς μόνον 17. Ἀπὸ τοῦ 1849 - 1858 ἐπὶ μέσου ὅρου ἐτησίας θνησιμότητος 44, ὑπελογίζοντο 41 θάνατοι μόνον εἰς Λονδῖνον.

Εἰς τὴν Γαλλίαν τὸ 1858 ἐσημειώθησαν 35 θάνατοι κατοίκων τῶν πόλεων ἐπὶ 44 τοῦ ἐτησίου μέσου ὅρου τῆς θνησιμότητος.

Εἰς τὴν Δανίαν, Σουηδίαν, τὰς Κάτω Χώρας, ἡ ἀναλογία ἀποδεικνύεται ἔτι μᾶλλον δυσμενὴς πρὸς τοὺς κατοίκους τῶν πόλεων.

Καὶ μολαταῦτα οἱ χωρικοὶ οὔτε τρέφονται, οὔτε ἐνδύονται, οὔτε κατοικοῦν καλλίτερον τῶν ἀστῶν. Τὰ δωμάτιά των εἶνε στενὰ καὶ χαμηλά, πρὸ τῶν οἰκιῶν των λιμνάζει διαρκῶς ἡ κόπρος, συχνότατα

δὲ παραμελοῦν τοὺς στοιχειώδεις τῆς καθαριότητος κανόνας. Ἀλλ' ἀφ' ἑτέρου ἐργάζονται εἰς ἀέρα ἀνοικτὸν καὶ ἐλεύθερον καὶ ἀναπνέουν ἀτμοσφαῖραν ὑπὸ οὐδεμιᾶς ἀκαθαρσίας μολυνομένην. Ὁ κονιορτός, ὅστις εἰς τὰς πόλεις ἐγείρεται ἐκ τῶν ὁδῶν καὶ οἰκιῶν, εἶνε ὁ φοβερώτερος ἐχθρὸς τῆς ὑγείας.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω πειθόμεθα, ὅτι ἡ διαμονὴ εἰς τὴν ἐξοχὴν εἶνε εἷς ἐκ τῶν σπουδαιοτέρων παραγόντων διὰ τὴν παράτασιν τῆς ζωῆς, καὶ διὰ τοῦτο ἀναφέρεται ὅτι διάσημός τις ἰατρὸς ὑπέργηρος, ἐρωτώμενος ὑπὸ τῶν συμπολιτῶν του ποίαν συμβουλὴν δίδει σωστικωτέραν, ἀπήντησε: «*Νὰ ζῆτε ὅσον τὸ δυνατὸν πλειότερον εἰς τὸ ὕπαιθρον*».

Τὸ ἐπάγγελμα.

Καὶ ἐκ τοῦ ἐπαγγέλματος ἐξαρτᾶται κατὰ πολὺ τὸ μακρὸν ἢ βραχὺ τοῦ βίου τοῦ ἀνθρώπου. Διότι, ὡς εἶνε γνωστόν, τινὰ τῶν ἐπαγγελμάτων ἐξασκούμενα κατὰ τὸν τοιοῦτον ἢ κατὰ τὸν ἄλλον τρόπον ἐκθέτουν τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου εἰς πρόωρον θάνατον ἢ τὴν προφυλάττουν.

Οἱ κληρικοὶ ἐπὶ παραδείγματι, ἀναγκαζόμενοι ὡς ἐκ τῆς ἀποστολῆς των νὰ διάγουν βίον ἐνάρετον καὶ σώφρονα καὶ ἀποφεύγοντες τὰς παντοειδεῖς καταχρήσεις, ζοῦν πολὺ μακρότερον χρόνον ἀπὸ ἄλλους ἔχοντας ἐπαγγέλματα, τὰ ὁποῖα ἐκθέτουν εἰς κίνδυνον τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ζωήν, ὡς εἶνε, παρα-

δείγματος χάριν, οἱ ἐργάται τῶν μεταλλείων καὶ ὀρυχείων, οἱ ἔχοντες τὴν ἐσχάτην βαθμίδα ὡς πρὸς τὴν κλίμακα τῆς μακροβιότητος ἐν σχέσει πρὸς τὰ ἐπαγγέλματα. Ὡς γνωστόν, αὐτοὶ ἀναπνέουν τὰς ὀρυκτὰς λεγομένας κόνεις, αἱ ὁποῖαι περιλαμβάνουν μόρια χαλκοῦ, σιδήρου, μολύβδου κλπ., ἡ συχνὴ εἰσπνοὴ τῶν ὁποίων ὀλεθρίως ἐπιδρᾷ ἐπὶ τῆς ὑγείας, ὡς ἐκ τῆς ἀναπτύξεως θανασίμων ἀσθενειῶν. Οἱ ἰατροὶ ἐξ ἄλλου, οἱ κατὰ τὸν θεῖον Ἱπποκράτην, «ἐπὶ ξένας συμφορὰς ἰδίας καρπούμενοι λύπας», λόγῳ τῶν συγκινήσεων τὰς ὁποίας ὑφίστανται καὶ ἐκ τῆς συναφείας εἰς τὴν ὁποίαν μετὰ πασχόντων ἔρχονται, δὲν θεωροῦνται καὶ πολὺ μακρόβιοι. Αἱ διάφοροι στατιστικαὶ αἱ ἐπὶ τοῦ θέματος τούτου δημοσιευθεῖσαι δίδουν τὰ ἑξῆς πορίσματα: Κατὰ μίαν ἐκ τούτων οἱ ἐπὶ ἡμερησίῳ μισθῷ ἐργαζόμενοι ἐργάται ζοῦν 32 ἔτη κατὰ μέσον ὅρον, οἱ γλύπται, λιθογράφοι, στοιχειοθέται 41, οἱ ὑποδηματοποιοὶ καὶ ῥάπται 44, οἱ σιδηρουργοὶ 47, οἱ λεπτουργοὶ καὶ κτίσται 49, οἱ ἀρτοποιοὶ καὶ κρεοπῶλαι 54, οἱ κηπουροὶ 58. Τὴν τελευταίαν βαθμίδα κατέχουν οἱ κεραμεῖς, οἱ ἀχθοφόροι καὶ οἱ μεταλλείων ἐργάται: 28 ἔτη. Ἐκ τῶν ἐλευθερίων ἐπαγγελμάτων οἱ ἰατροὶ ζοῦν 43 ἔτη, οἱ διδάσκαλοι καὶ καθηγηταὶ 57. Μακροβιώτεροι δὲ ὅλων εἶνε οἱ κληρικοί: 67 ἔτη.

Κατ' ἄλλην στατιστικήν, ἂν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν τὸν μέσον ὅρον τῆς θνησιμότητος τῶν διαφόρων ἐπαγγελματιῶν, τῶν ἀπὸ 25 - 65 ἐτῶν ἡλικίας, καὶ ἂν

θεωρήσωμεν ὡς μονάδα τὸν ἀριθμὸν 100, συνάγομεν ὅτι ζοῦν οἱ

Κληρικοὶ	100	Ἐργάται ἐριουργείων	186
Κηπουροὶ	108	Ῥάπται	189
Γεωργοὶ καὶ ἀγρόται	100	Πιλοποιοὶ	192
Χαρτοποιοὶ	129	Τυπογράφοι	193
Παντοπῶλαι	139	Ἐργάται λατομείων	202
Ἐπιπλοποιοὶ	148	Ἰατροὶ	202
Ξυλουργοὶ	148	Βιβλιοδέται	212
Ἁλιεῖς	149	Κρεοπῶλαι	211
Δικαστικοὶ	152	Ἐργάται ὑαλουργείων	214
Μηχανουργοὶ	155	Μαχαιροποιοὶ	229
Ὑποδηματοποιοὶ	166	Ὑπάλληλοι σιδηροδρόμων καὶ λεωφορείων	267
Μυλωθροὶ	172	Κεραμεῖς	314
Σιδηρουργοὶ	175	Ἀχθοφόροι καὶ μεταλλευταὶ	397
Ἔμποροι	179		
Ὑπάλλ. Σιδηροδρόμων	185		
Ὁπλοποιοὶ	186		

Καὶ ἐκ τοῦ πίνακος τούτου ἐξάγεται, ὅτι τὴν πρώτην βαθμίδα κατέχουν, ὡς ἀνεφέραμεν, οἱ κληρικοὶ καὶ τὴν τελευταίαν οἱ ἀχθοφόροι καὶ οἱ τῶν μεταλλείων ἐργάται.

Τὸ φῦλον.

Ἐκτὸς τῶν πολλῶν χαρισμάτων, τὰ ὁποῖα ἡ φύσις ἐδώρησεν εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἐχορήγησεν, ὡς καὶ εἰς προηγούμενον κεφάλαιον ἀνεφέραμεν, καὶ τὸ τῆς μακροβιότητος. Αἱ γυναῖκες πρὸ πάντων πρέπει νὰ εὐγνωμονοῦν εἰς αὐτήν, διότι ὁ βίος αὐτῶν κατὰ μέσον ὅρον εἶνε μακρότερος τοῦ τῶν ἀνδρῶν.

Ἐκτὸς τῶν ἀπὸ 25 ἕως 40 ἐτῶν γυναικῶν, τῶν ὁποίων ἡ θνησιμότης ὑπερβαίνει τὴν τῶν ἀνδρῶν τῆς αὐτῆς ἡλικίας — ὅπερ ἐξηγεῖται ἐκ τῶν ἀσθενειῶν τῶν ἐκ τῶν τοκετῶν καὶ τῶν μόχθων πρὸς ἀνατροφὴν τῶν τέκνων — αἱ ἀπαριθμήσεις βεβαιοῦν πανταχοῦ ἐπαισθητὴν διαφορὰν μακροβιότητος ὑπὲρ τῶν γυναικῶν. Εἰς τὸ Βερολῖνον ὁ μέσος ὅρος τῶν ἀνδρῶν τῶν ἀποθανόντων μετὰ τὴν ἡλικίαν τῶν 20 ἐτῶν εἶνε 47 ἐτῶν καὶ $^3/_4$, ὁ τῶν γυναικῶν 51 ἐτῶν καὶ $^2/_3$. Τὸ 1887 ἐβεβαιοῦντο εἰς τὴν πόλιν ταύτην 25 θάνατοι ἀνδρῶν καὶ 22 γυναικῶν μόνον, κατὰ 1000 κατοίκους, τὸ δὲ 1888 ἡ ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ἀριθμοῦ κατοίκων ἀναλογία ἦτο 24 ἄνδρες καὶ 21 γυναῖκες.

Εἰς τὴν ἐπαρχίαν Γκουέντς τῆς Αὐστρίας ἐκ 16,856 ἀποθανόντων μεταξὺ τῶν ἐτῶν 1838 καὶ 1855, γυναῖκες 99 καὶ ἄνδρες 54 εἶχαν φθάσει εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν 90 - 100 ἐτῶν.

Εἰς τὸ Βέλγιον ἡ διαφορὰ εἶνε ὀλιγώτερον ἐπαισθητή, τοῦτο δὲ συμβαίνει διότι τὸ οὐδέτερον αὐτὸ Κράτος δὲν βλέπει ἀποδεκατιζομένην τὴν νεολαίαν αὐτοῦ εἰς καταστρεπτικοὺς πολέμους.

Εἰς τὰ ἄλλα Κράτη τῆς Εὐρώπης, ὁ μόνος ὅρος τῆς ζωῆς διὰ τὸ ἓν καὶ τὸ ἄλλο φῦλον φθάνει:

Εἰς τὴν Ὁλλανδίαν 35 ἔτη διὰ τοὺς ἄνδρας καὶ 38 διὰ τὰς γυναῖκας. Εἰς τὴν Γαλλίαν 39 καὶ 40. Εἰς τὴν Ἀγγλίαν 40 καὶ 42. Εἰς τὴν Σουηδίαν 33 ἔτη διὰ τοὺς ἄνδρας καὶ 35 διὰ τὰς γυναῖκας. Εἰς τὴν Πρωσσίαν 35 καὶ 38.

Εἰς ὅλην δὲ τὴν Εὐρώπην ἐπὶ 103,531 ἀτόμων ὑπερβάντων τὰ 90 ἔτη ἀριθμοῦνται 60,303 γυναῖκες καὶ 42,528 ἄνδρες. Αἱ στατιστικαὶ τῶν ἀσφαλιστικῶν ἑταιρειῶν τῆς ζωῆς, τῶν ἑταιρειῶν τῆς Ἀρωγῆς καὶ Προβλέψεως καὶ τῶν Ταμείων τῶν συντάξεων διὰ τοὺς γέροντας ἐπικυροῦν ὡς ἀκριβεστάτους τοὺς σημειωθέντας ἀριθμούς.

Τὰ αἴτια δέ, εἰς τὰ ὁποῖα ἐζήτησαν νὰ ἀποδώσουν τὸ προνόμιον τοῦτο τῶν γυναικῶν, εἶνε πολὺ ἐκπληκτικώτερα καὶ αὐτῶν τῶν στατιστικῶν, αἱ ὁποῖαι μαρτυροῦν τοῦτο. Τίς ἤθελε πιστεύσει ὅτι συγγραφεῖς τινες, μὴ παραδεχόμενοι τὴν δῆθεν μεγαλειτέραν στερεότητα καὶ τελειότητα τοῦ γυναικείου ὀργανισμοῦ, δὲν εὑρίσκουν ἄλλην αἰτίαν εὐλογωτέραν τῆς μακροβιότητος τῆς γυναικός, ἢ τὴν εὐκολίαν αὐτῆς περὶ τὸ λέγειν καὶ τὴν μεγάλην πρὸς τὴν ὁμιλίαν τάσιν!! Διισχυρίζονται δὲ ὅτι ἡ πολυλογία συντελεῖ εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας, διότι ἡ ὁμιλία καθιστᾷ δραστηριωτέραν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, χωρὶς νὰ φέρῃ κάματον ἢ ἀλλοίωσίν τινα εἰς τὰ ὄργανα.

Εἶνε βέβαιον ὅτι ἡ συχνὴ ἐξάσκησις τῆς φωνῆς καὶ τῶν φωνητικῶν ὀργάνων ἐνισχύει τοὺς πνεύμονας καὶ συντελεῖ εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας, ὡς ἐβεβαιώθη τοῦτο διά τινας μεγάλους ῥήτορας, ἱεροκήρυκας ἢ ἀοιδούς. Ἀλλὰ νὰ ἐξηγήσῃ τις τὴν μακροβιότητα ἐκ τούτου καὶ μόνου, θὰ ἦτο μᾶλλον διασκεδαστικὸν παρὰ σπουδαῖον.

Ἐὰν ἡ γυνὴ δὲν ὑπόκειται ἐν γένει εἰς πρόωρον θάνατον, τοῦτο προέρχεται, διότι δὲν ἐκτίθεται ὡς ὁ ἀνὴρ εἰς τὰ δεινὰ τοῦ πολέμου, τοῦτο δὲ καὶ μόνον φέρει καταφανῆ ἀνισότητα μεταξὺ τῶν δύο φύλων· ἐν γένει δὲ ἡ γυνὴ διάγει βίον ἡσυχώτερον, μᾶλλον ἀπηλλαγμένον φροντίδων, ἐμπαθειῶν, ἐργασιῶν καὶ παντοειδῶν ταραχῶν. Πόσοι κίνδυνοι διηνεκῶς ἀπειλοῦν τοὺς ἄνδρας, κατὰ τὰ διάφορα αὐτῶν στάδια, ἀπὸ τοὺς ὁποίους εἶνε ἀπηλλαγμέναι αἱ γυναῖκες! Πόσα αἴτια ἀσθενειῶν, τυχαίων ἐπικινδύνων συμβάντων, περιστοιχίζουν καθ' ἑκάστην τοὺς ἄνδρας ὅλως ἄγνωστα εἰς τὰς γυναῖκας! Ὁποία ἀντίθεσις μεταξὺ τῆς κανονικῆς καὶ ἠρέμου ζωῆς, τὴν ὁποίαν ἡ γυνὴ ἄγει εἰς τὸν οἶκον, μακρὰν τῶν καταχρήσεων τῶν τόσον ὀλεθρίων εἰς τὸν ἄνδρα, καὶ τῆς πυρετώδους, τῆς θορυβώδους, ἐκρύθμου καὶ ἐνίοτε ἀσυναρτήτου ὑπάρξεως τοῦ ἀνδρός! Ἀλλὰ τὸ πρᾶγμα δὲν εἶνε ἀληθῶς εὔλογον; Καὶ δὲν δικαιοῦται ἡ γυνὴ νὰ ἀπολαύῃ τοῦ εὐεργετήματος τούτου τῆς φύσεως; Δὲν εἶνε αὐτὴ ἡ ψυχὴ τῆς οἰκογενείας καὶ ἡ ἐξαφάνισίς της δὲν ἐπιφέρει τὸν παντελῆ ὄλεθρον τοῦ οἴκου;

Φαινόμενα ἐκτάκτου μακροβιότητος ἐμνημονεύσαμεν ἀρκετὰ εἰς προηγούμενον κεφάλαιον, καταδεικνύοντα τὴν ὑπεροχὴν τῆς γυναικὸς ὡς πρὸς τὴν μακροζωΐαν, καὶ μὲ εὐεργετήματα μάλιστα εἴς τινα ἐκ τούτων, κατὰ τὰ ὁποῖα αἱ εὐτυχεῖς ἐκεῖναι θνηταὶ παρουσίασαν καὶ ὀδοντοφυΐαν τρίτην. Εἰς ἄλλας δὲ ἀπεδόθη κατὰ τὸ βαθὺ γῆρας ἡ ζωηρότης καὶ αἱ

χάριτες, αἵτινες εἶχαν ἀπολεσθῆ κατὰ τὴν ὥριμον ἡλικίαν, ῥυτίδες προσέτι ἐξηλείφθησαν καὶ οὕτω διετηρήθη ἀλώβητος ἡ νεανικὴ καλλονή.

Κατὰ τὸν αἰῶνα τοῦτον, κατὰ τὸν ὁποῖον ἱδρύθησαν πολυάριθμοι ἀσφαλιστικαὶ τῆς ζωῆς ἑταιρεῖαι, ἡ ἀνάγκη τῆς ἑνώσεως τῶν στοιχείων πρὸς ὑπολογισμὸν τῶν ἀπαραιτήτων πιθανοτήτων τῆς ζωῆς ἐπροκάλεσε τὴν σύνταξιν πινάκων τῶν ἐπιζώντων, ἐκ τῶν ὁποίων ἡ ἐπιστήμη δύναται νὰ συναγάγῃ μεγάλα συμπεράσματα.

Οἱ πίνακες εἴκοσιν Ἀγγλικῶν ἑταιρειῶν τῆς ζωῆς, οἱ Ἀμερικανικοὶ πίνακες, οἱ πίνακες εἴκοσι τριῶν Γερμανικῶν ἑταιρειῶν, ὁ πίναξ τῶν πολιτικῶν συνταξιούχων τῆς Γαλλίας, ὁ γενικὸς πίναξ τοῦ πληθυσμοῦ της, συνηνώθησαν εἰς κοινοὺς ὑπολογισμούς, ἐκ τῶν ὁποίων προέκυψεν, ὅτι ἡ θνησιμότης τῶν ἀρρένων εἶνε κατὰ πολὺ ὑπερτέρα τῆς τῶν θηλέων.

Ἐπὶ δέκα χιλιάδων πολιτικῶν συνταξιούχων τῆς Γαλλίας ἡλικίας 40 ἐτῶν, καὶ ἀριθμοῦ ἴσου χηρῶν γυναικῶν ὑπὸ τὰς αὐτὰς συνθήκας, προκύπτει ὅτι μετὰ δέκα ἔτη ἀποθνήσκουν 340 ἄνδρες καὶ 252 γυναῖκες. Καὶ ἡ διαφορὰ βαίνει αὔξουσα μὲ τὴν ἡλικίαν. Τοιουτοτρόπως εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν 60 ἐτῶν εὑρίσκει τις 4835 ἄνδρας καὶ ἀντιστοίχους 7384 γυναῖκας. Εἰς ἡλικίαν 78 ἐτῶν ἡ θνησιμότης τῶν ἀρρένων ἦτο ἀκριβῶς διπλασία τῆς θνησιμότητος τῶν θηλέων, καὶ πρὸς τὸ ἑκατοστὸν ἔτος τῆς ἡλικίας ἡ πρώτη εἶνε ἓξ ἢ ἑπτὰ φορὰς μεγαλειτέρα τῆς δευτέρας.

Ἂν λάβῃ τις ὑπ' ὄψιν ὅτι καὶ ἡ παιδικὴ θνησιμότης τῶν ἀρρένων εἶνε ἐπίσης αἰσθητῶς ἀνωτέρα πρὸς τὴν τῶν θηλέων, ἀποδεικνύεται ὅτι ἰσχυρὸν φῦλον δὲν εἶνε τὸ ἄρρεν, ὅπως κοινῶς πιστεύεται, ἀλλ' ὅτι τὸ γυναικεῖον φῦλον εἶνε ὄχι μόνον τὸ ὡραῖον ἀλλὰ καὶ τὸ ἰσχυρόν!

Ὁ ἔγγαμος βίος.

Ὁ γάμος ἀπὸ πολλοὺς καὶ παντοίους ὀλέθρους καὶ κινδύνους προφυλάττει τὸν ἄνθρωπον. Ὄχι μόνον εἰς τὴν νεανικὴν ἡλικίαν, ἀλλὰ καὶ μετέπειτα φαίνεται ὅτι τὰ μάλιστα συμβάλλει εἰς τὴν καθ' ὅλον τὸν βίον ὑγείαν καὶ ἄγει αὐτὸν εἰς αὐτὴν τὴν μακροβιότητα ἀσφαλέστερον.

Κατὰ τὸν Οὔφελαντ, ὅλοι οἱ εἰς μακρὸν γῆρας φθάσαντες ἦσαν ἔγγαμοι. Κατ' αὐτὸν οὐδὲ ἓν παράδειγμα ὑπάρχει, ὅτι ἄνθρωπος ἄγαμος ἔφθασεν εἰς βαθὺ γῆρας, ἤτοι ἀνώτερον τῶν 100 ἐτῶν,—οὔτε ἀνὴρ οὔτε γυνή. Καὶ τοῦτο μὲν ἴσως εἶνε πολύ, δὲν ἀπέχει ὅμως καὶ τῆς ἀληθείας, διότι καὶ οἱ μετὰ τὸν Οὔφελαντ περὶ τὰ ζητήματα ταῦτα ἀσχοληθέντες, ὅλοι συμφωνοῦν θεωροῦντες ὡς ἀποδεδειγμένον ἐξ ἀπογραφῶν ὅτι ὁ γάμος συντελεῖ εἰς ἐνίσχυσιν τῆς ζωῆς καὶ μηκύνει τὸν μέσον ὅρον τοῦ βίου τῶν ἀνθρώπων.

Ἄλλος συγγραφεὺς ἔχων ὑπ' ὄψιν στατιστικὰς ὑποστηρίζει, ὅτι ὁ μέσος ὅρος τῆς ζωῆς τῶν ἐγγάμων γυναικῶν εἶνε κατὰ πολὺ ἀνώτερος τοῦ τῶν ἀγάμων.

Καίτοι ὁ γάμος αὐξάνει τὰς βιοτικὰς μερίμνας

καὶ ἐν γένει τοὺς μόχθους τοῦ ἀνθρώπου, ἐν τούτοις ἀποδεικνύεται ἐκ τῶν εἰδικῶν μελετῶν, ὅτι τὰ δύο τρίτα τῶν αὐτοκτονούντων εἶνε ἄγαμοι, κατὰ τὴν αὐτὴν δὲ σχεδὸν ἀναλογίαν ἐν σχέσει πρὸς τοὺς ἐγγάμους ὑπόκεινται εἰς τὴν παραφροσύνην.

Εἶνε ὁμολογούμενον, ὅτι καὶ εἰς τὰ χρηστὰ ἤθη τὰ μέγιστα συντελεῖ ὁ γάμος, διότι κατ' ἀκριβεῖς παρατηρήσεις ἐξ ἑκατὸν ἐγκληματιῶν οἱ ἑξήκοντα εἶνε ἄγαμοι.

Δικαίως ἄρα ὁ ὑγιεινολόγος Λεβὺ συμπεραίνει διὰ τῶν ἑξῆς τὴν περὶ γάμου κρίσιν του:

«Λίαν παραμυθητικὸν θεωροῦμεν ὅτι καὶ τὰ διὰ στατιστικῶν ἀριθμῶν προκύπτοντα ἄκαμπτα συμπεράσματα συμφωνοῦν πληρέστατα πρός τε τῆς Ἐκκλησίας τὰς διατάξεις καὶ τῆς κοινωνίας τὰς γνώμας, δεικνύοντα ὅτι ὁ γάμος ἀποβαίνει εἰς τὸν ἄνθρωπον ὡς σχολὴ χρήσιμος πρὸς τελειοποίησιν τῶν χρηστῶν ἠθῶν καὶ τὸν ἐνισχύει εἰς τὴν ἐγκράτειαν καὶ σωφροσύνην *καὶ μήκυνσιν τοῦ βίου του*. Ἐπὶ πλέον δὲ προφυλάσσει καὶ θεραπεύει τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὰ πάθη τῆς ψυχῆς, τὰ ὁποῖα φθείρουν τὴν ὑγείαν καὶ πνίγουν τὴν συνείδησιν καὶ ἀναστατώνουν τὸ πνεῦμα, καὶ φέρουν τὸν ἄνθρωπον εἰς τὴν αὐτοκτονίαν ἢ τὴν παραφροσύνην».

Εἶνε παραδεδεγμένον, ὡς ἀνωτέρω διελάβομεν, ὅτι ὅλοι οἱ γνωστοὶ ἑκατονταετεῖς ἢ ὑπερεκατονταετεῖς ἐνυμφεύθησαν ἅπαξ ἢ καὶ πλέον.

Ὁ ἐκ τῶν περιφήμων μακροβίων Θωμᾶς Παρρέ, ὁ

ἀποθανὼν εἰς ἡλικίαν 152 ἐτῶν, εἶχε νυμφευθῆ δίς. Ὁ δεύτερος γάμος του εἶχε γείνει εἰς ἡλικίαν 120 ἐτῶν περίπου.

Ὁ Νορβηγὸς Σουρβιγκτὼν (160 ἐτῶν) εἶχε πολλάκις νυμφευθῆ νομίμως καὶ ἀφῆκε πολυάριθμα τέκνα, τῶν ὁποίων τὸ μεγαλείτερον εἶχεν ἡλικίαν 103 ἐτῶν.

Ὁ Ἄγγλος Τζὼν Βὴξ τὸν δέκατόν του γάμον ἐτέλεσεν 106 ἐτῶν. Ὡσαύτως ὁ Γάλλος Ἰωάννης Μαζὰρ ἀπέθανεν 110 ἐτῶν, ἀπέκτησε δὲ τὸ τελευταῖόν του τέκνον εἰς ἡλικίαν 90 περίπου ἐτῶν.

Ἄλλος ἀπέθανεν εἰς ἡλικίαν 127 ἐτῶν καὶ εἶχεν ἀποκτήσει 37 τέκνα.

Εἰς τὴν Γαλλίαν ἀποθνήσκουν 11 ἄγαμοι καὶ μόνον 6 ἔγγαμοι ἄνδρες ἐπὶ 1000 ἀπὸ 20-30 ἐτῶν.

Εἰς τὴν Σουηδίαν ἡ ἀναλογία εἶνε ἀκόμη μεγαλειτέρα. Ἀποθνήσκουν ἐκ τοῦ αὐτοῦ ἀριθμοῦ 14 ἄγαμοι καὶ μόνον 7 ἔγγαμοι ἄνδρες.

Ἐπὶ 100 ἑβδομηκονταετῶν εὑρίσκονται κατὰ μέσον ὅρον εἰς τὰς εὐρωπαϊκὰς χώρας 64 ἄνδρες ἢ γυναῖκες ἔγγαμοι καὶ μόνον 36 ἄγαμοι. Ἐν γένει δὲ ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀγάμων, τῶν ἀποθνησκόντων μετὰ 20 ἐτῶν ἡλικίαν, εἶνε διπλάσιος τοῦ τῶν ἐγγάμων τῆς αὐτῆς ἡλικίας.

Ὁ ἰατρὸς Βερτιγιών, πραγματευθεὶς ἐκτενῶς τὰ κατὰ τὸ θέμα τοῦτο, ἀποφαίνεται ὅτι «Ὁ ἄγαμος 25 ἐτῶν ὑπόκειται εἰς τὸν θάνατον ὅσον ὁ 45 ἐτῶν ἔγγαμος»· δηλαδὴ ἡ ἀγαμία γηράσκει τὸν ἄνθρωπον κατὰ εἴκοσιν ἔτη.

Ἐπὶ 1000 ἀνδρῶν ἡλικίας 40 μέχρι 45 ἐτῶν μετροῦνται θάνατοι ὄχι περισσότεροι τῶν 10 ἐγγάμων, ἀλλὰ τοὐλάχιστον 16 ἀγάμων. Εἰς Παρισίους ὑπολογίζονται 15,7 θάνατοι ἐγγάμων καὶ 27 ἀγάμων. Εἶνε λοιπὸν πρόδηλον ἐκ τῶν μνημονευθέντων στατιστικῶν παραδειγμάτων, ὅτι ὁ γάμος εἶνε πρόξενος πολλῶν καὶ ἐξαιρέτων ἀγαθῶν, τὰ ὁποῖα ὀφείλει τις νὰ ἀναζητήσῃ εἰς τὴν τάξιν καὶ τὴν σωφροσύνην, τὴν ὁποίαν ἐπιβάλλει ὁ οἰκογενειακὸς βίος καὶ ἡ συναίσθησις, ὅτι δὲν ζοῦν οἱ ἔγγαμοι πλέον χάριν ἑαυτῶν καὶ μόνων, ἀλλὰ χάριν τῶν οἰκείων καὶ τοῦ μέλλοντος, πρὸς δὲ ὅτι τὸ ἔργον των εἶνε ἱερὸν καὶ ἡ ὕπαρξίς των συνδεδεμένη πρὸς τὴν ὕπαρξιν τῆς οἰκογενείας.

Ὁ γάμος ἐν γένει μηκύνει πολὺ τὸν βίον καὶ τὰς δυνάμεις τῆς χώρας. Αὐξάνει τὸν πλοῦτον τοῦ ἔθνους, ἀνυψώνει τὸ διανοητικὸν καὶ ἠθικόν του ἀξίωμα καὶ περιστέλλει τὴν πρὸς τὸ κακουργεῖν τάσιν. Μεταξὺ τῶν ἐθνῶν τὰ μᾶλλον εὐτυχοῦντα εἶνε τὰ ἔχοντα περισσοτέρους ἐγγάμους καὶ ὀλιγωτέρους ἀγάμους.

Ὑγιεινὴ διαβίωσις.

Τὸ νὰ ζῇ τις συμφώνως πρὸς τὰς παραγγελίας τῆς Ὑγιεινῆς εἶνε ἀναντιρρήτως ἓν ἀπὸ τὰ οὐσιωδέστερα αἴτια τῆς ἐπὶ μακρὸν χρόνον παρατάσεως τῆς ζωῆς. Διὰ τοῦτο ἐπιβάλλεται νὰ γείνῃ ἐκτενὴς ἀνάπτυξις τοῦ θέματος τούτου διὰ νὰ καταδειχθοῦν ἐναργέ-

στερον αἱ ἐκ τῆς Ὑγιεινῆς ἐκπηγάζουσαι ὠφέλειαι.

Βεβαίως ἓν κεφάλαιον ὑπὸ τὸν ἀνωτέρω τίτλον ἔπρεπε νὰ περιλάβῃ ὁλόκληρον σύστημα Ὑγιεινῆς, ἀλλ' ἐνταῦθα θέλομεν περιορισθῇ εἰς ἐκεῖνα μόνον τὰ ὁποῖα, διὰ παραδειγμάτων καὶ στατιστικῶν παρατηρήσεων, καταδεικνύουν σαφῶς τὴν ἀναντίρρητον ἐπίδρασιν τῆς Ὑγιεινῆς ἐπὶ τῆς μακροβιότητος.

Εἶνε ἀληθές, ὅτι ὅλαι αἱ ἐπιστῆμαι εἶνε χρήσιμοι καὶ ἀναγκαῖαι εἰς τὸν ἄνθρωπον, διότι συντελοῦν εἰς τὴν ἐπὶ τὰ πρόσω διαμόρφωσιν τῶν κοινωνιῶν καὶ τὴν πρόοδόν των. Ἰδίως ὅμως ἡ ὑγιεινὴ ὑπερβάλλει πᾶσαν ἄλλην κατὰ τὴν χρησιμότητα.

Ἡ Ὑγιεινὴ ἐξασφαλίζει τὴν ἀκεραίαν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων μας, τὴν ἐκ τῆς ζωῆς ἐκπηγάζουσαν τέρψιν καὶ ἀπόλαυσιν, διατηρεῖ τὴν ὑγείαν, ἀπαλλάσσει τὸ γῆρας ἀπὸ τὰ ἀπειλοῦντα αὐτὸ δεινά, ὥστε νὰ μὴ καθίσταται κόπος καὶ πόνος. Καὶ ἐν γένει ἐπιβραδύνει τὸ τέλος τοῦ βίου μέχρι τοῦ ὁρίου, τὸ ὁποῖον ἐτέθη ἀπὸ τοὺς φυσικοὺς νόμους.

Κατὰ συνέπειαν ἡ περὶ τῆς ὑγείας ἀσχολουμένη ἐπιστήμη δύναταί τις νὰ εἴπῃ, ὅτι εἶνε ἡ χρησιμωτέρα καὶ ἀναγκαιοτέρα ὅλων — ἀλλὰ καὶ ἡ μᾶλλον, δυστυχῶς, ὑπὸ τοῦ κοινοῦ ἀγνοουμένη. Εἶνε χρήσιμος, καθότι ποδηγετεῖ εἰς τὸν τρόπον τοῦ νὰ παρατείνωμεν μὲ ἄνεσιν τὴν ζωήν μας, ἐξετάζει τοὺς τρόπους, τὴν μέθοδον ἢ τοὺς κανόνας τοὺς ὁποίους πρέπει νὰ ἀκολουθῶμεν, διὰ νὰ διατηρῶμεν τὸ σῶμα ὑγιὲς καὶ ἀκμαῖον, καὶ μᾶς διδάσκει τὰς προφυλά-

ξεις, τὰς ὁποίας εἶνε ἀνάγκη νὰ τηρῶμεν πρὸς ἀποφυγὴν τῶν ἀσθενειῶν.

Ὡς ἐκ τούτου καὶ οἱ πρόγονοι ἡμῶν, οἱ ὁποῖοι διεκρίνοντο διὰ τὸ βαθὺ καὶ φιλοσοφικόν των πνεῦμα, ἔδωκαν δὲ τὴν ὤθησιν δι' ὅλας τὰς ἐπιστήμας καὶ τὰς τέχνας, εἶχαν κατανοήσει τὰς ἐκ τῆς ὑγιεινῆς ὠφελείας καὶ ἐφήρμοζαν αὐτὰς κατὰ τὰς γνώσεις καὶ τὰ μέσα, αἱ ὁποῖαι ἐπεκράτουν κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην. Ὁ Μένανδρος, παραδείγματος χάριν, δύο καὶ μόνον ἐθεώρει ἐπὶ τῆς γῆς ἀγαθὰ καὶ ἔλεγε: «δύο εἶνε τὰ ἀγαθὰ τοῦ βίου, ἡ ὑγεία καὶ ὁ νοῦς». Ἐξ ἄλλου εἰς τὸ περὶ Παραγγελιῶν κεφάλαιον τοῦ Ἱπποκράτους εὑρίσκομεν τὴν περικοπήν: «οἱ μὲν ἀσθενοῦντες πρέπει νὰ ἐπιμελῶνται περὶ ἀνακτήσεως τῆς ἀπολεσθείσης ὑγείας των, οἱ δὲ ὑγιαίνοντες νὰ φροντίζουν πῶς νὰ μὴ ἀσθενήσουν». Εἶχε δηλαδὴ κατίδει ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ἐκείνης ὁ Ἱπποκράτης ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον ἴσως μᾶς ἐπιφυλάσσει ἡ Ἰατρικὴ ἐπιστήμη τοῦ μέλλοντος, ἡ ὁποία θὰ φροντίζῃ πῶς νὰ προλαμβάνῃ τὰς νόσους καὶ ὄχι πῶς νὰ τὰς θεραπεύῃ ὅταν ἀναφαίνωνται. Ἡ Ὑγιεινή, ἀναλόγως τοῦ σκοποῦ τὸν ὁποῖον ἐπιδιώκει, διαιρεῖται εἰς Ὑγιεινὴν τῶν πόλεων, τοῦ οἴκου, τοῦ σχολείου, Στρατιωτικήν, Ναυτικήν, Βιομηχανικήν, τὴν τῶν Ἐργοστασίων κλπ. Εἰς δύο ὅμως κυρίας κατηγορίας διαιρεῖται, εἰς τὴν *Δημοσίαν Ὑγιεινήν*, τῆς ὁποίας ἡ ἐπίβλεψις καὶ φροντὶς εἶνε ἀνατεθειμένη εἰς τὸ Κράτος, καὶ εἰς τὴν *Ἀτομικὴν Ὑγιεινήν*, ἥτις ἀφορᾷ εἰς τὸ ἄτομον.

Δημοσία Ὑγιεινή.

Ὑπάρχουν βλαβερὰ αἴτια, τὰ καλούμενα εἰς τὴν Ἰατρικὴν νοσογόνα αιτια[1], παράγοντα δηλαδὴ νοσήματα, τὰ ὁποῖα εὑρίσκονται ἢ εἰς τὸν ἀέρα τὸν ὁποῖον ἀναπνέομεν, ἢ εἰς τὸ ὕδωρ τὸ ὁποῖον πίνομεν, ἢ εἰς τὰ φαγητὰ τὰ ὁποῖα τρώγει ὁλόκληρος ὁ πληθυσμὸς ἑνὸς χωρίου, μιᾶς πόλεως ἢ ἑνὸς Κράτους. Ἀπὸ τὰ αἴτια λοιπὸν αὐτὰ δὲν εἶνε δυνατὸν ἕκαστος τῶν ἀνθρώπων νὰ προφυλάσσεται, ἀλλ' ἀπαιτοῦνται γενικὰ μέτρα δι' ὅλους παρὰ τῶν δημοσίων ἀρχῶν καὶ τῆς Κυβερνήσεως τοῦ τόπου ἐκείνου. Τὰ προφυλακτικὰ ταῦτα μέτρα ἀνάγονται εἰς τὴν Δημοσίαν Ὑγιεινήν.

Τοιαῦτα λ. χ. εἶνε ἡ διὰ τῶν ὑπονόμων διοχέτευσις τῶν ἀκαθάρτων ὑδάτων μιᾶς πόλεως, διότι διὰ τούτων δύνανται νὰ γενικευθοῦν καὶ διαδοθοῦν διάφορα νοσήματα, καθὼς ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς καὶ ἄλλα ἐκ τῶν μιασματικῶν νοσημάτων. Ἕκαστον ἄτομον δὲν δύναται εἰς τὸ ζήτημα τοῦτο νὰ ἐνεργήσῃ καὶ πρωτοστατήσῃ, παρὰ ἡ Πολιτεία. Ὡσαύτως τὸ Κράτος φροντίζει περὶ ἀποξηράνσεως τῶν ἑλῶν, τῶν βαλτωδῶν λεγομένων μερῶν, ἐκ τῶν ὁποίων ὡς γνωστὸν βρίθει ἡ χώρα μας. Ἀπὸ τὰ ἕλη, εἰς τὰ ὁποῖα γεννῶνται καὶ διαιτῶνται οἱ κώνωπες, προέρχονται, ὡς γνωρίζομεν, οἱ ἑλώδεις πυρετοί, τὰ διάφορα εἴδη

---

[1] Ἴδε βιβλίον Συλλ. ἀρ. 17 *Νοσήματα καὶ μικρόβια.*

τῆς θέρμης, οἱ ὁποῖοι εἶνε πολὺ συχνοὶ ἐδῶ εἰς τὴν Ἑλλάδα καὶ ἐνίοτε κακοήθεις καὶ θανατηφόροι. Εἰς τὴν Δημοσίαν ἐπίσης ὑγιεινὴν ἀνήκουν τὰ μέτρα, τὰ ὁποῖα τὸ Κράτος λαμβάνει διὰ νὰ προφυλαχθῇ ἀπὸ τὰς διαφόρους ἐπιδημίας, αἱ ὁποῖαι εἴτε ἐνδημοῦν εἰς τὸ Κράτος αὐτό, ὡς λ. χ. ἡ εὐλογία καὶ ἄλλαι τινὲς κολλητικαὶ νόσοι, εἴτε ἐπικρατοῦν εἰς γειτονικὴν χώραν, καὶ θέλει νὰ προφυλαχθῇ ἀπὸ τῆς μεταδόσεως, ὡς διὰ τῶν καθάρσεων, τῶν ἀπολυμάνσεων κλπ., διὰ τῶν μέτρων τούτων.

Εἰς τὴν πολιτείαν ἐπίσης, ἐφ' ὅσον τὰ ἄτομα δὲν κατενόησαν εἰσέτι τοῦτο, εἶνε ἀνατεθειμένη ἡ φροντὶς τῆς παραγωγῆς καὶ προμηθείας δαμαλίδος καλῆς καὶ γνησίας διὰ τὸν ἐμβολιασμὸν καὶ ἀναδαμαλισμὸν τῶν κατοίκων, πρὸς προφύλαξιν ἀπὸ τὴν οἰκτρὰν καὶ ἐπάρατον νόσον εὐλογίαν. Πολιτισμένον θεωρεῖται καὶ θὰ θεωρῆται τὸ Κράτος ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον, ὅταν τις τὸ ἐπισκέπτεται, δὲν θὰ συναντᾷ ἀνὰ πᾶν του βῆμα τοὺς πολλοὺς τῶν κατοίκων φέροντας κατάστικτα καὶ παραμορφωμένα τὰ πρόσωπα καὶ τὸ λοιπὸν σῶμα ἀπὸ τὰ εἰδεχθῆ στίγματα τῆς εὐλογίας, ὡς ἀτυχῶς συμβαίνει παρ' ἡμῖν, ὅπου ἐνδημεῖ ἡ εὐλογία, δὲν μᾶς ἀπολείπει δηλαδή, διότι δὲν κατενοήσαμεν ἐπαρκῶς τὰ ἐκ τοῦ ἐμβολιασμοῦ εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα. Ἐνῷ εἰς ἄλλα ἔθνη, εἰς τὴν Γερμανίαν, Ἀγγλίαν καὶ ἀλλαχοῦ, ὅπου ὁ ἐμβολιασμὸς εἶνε ὑποχρεωτικὸς διὰ Νόμου καὶ ἐφαρμόζεται τελείως, σχεδὸν ἀπεσκορακίσθη ἡ ἀπαισία νόσος.

Ἀλλ' ἐξ ἄλλου τίς ἀπὸ τοὺς γεροντοτέρους δὲν ἐνθυμεῖται ἢ τίς ἀπὸ τοὺς νεωτέρους δὲν γνωρίζει ἐκ παραδόσεως ἢ ἀναγνώσεων τὴν θραῦσιν, τὴν πανωλεθρίαν, τὴν ὁποίαν ἄλλοτε ἐπέφεραν δύο ἐκ τῶν ἀμειλίκτων ἐχθρῶν τῆς ἀνθρωπότητος, ἡ χολέρα καὶ ἡ πανώλης; Καὶ μολαταῦτα αἱ μάστιγες αὐταὶ τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, αἱ ὁποῖαι ἑκατομμύρια ὅλα ἀνθρωπίνων ὑπάρξεων ἔστειλαν εἰς τὸν ᾅδην, διὰ τῶν μέτρων τὰ ὁποῖα ἡ δημοσία ὑγιεινὴ ἔλαβεν ἀπὸ ἐτῶν, περιωρίσθησαν ἐπαρκῶς καί, δύναταί τις νὰ εἴπῃ, κατετροπώθησαν, ἐκτὸς εἰς τὰς χώρας ἐκείνας, ὅπου δὲν ἔφθασεν ἡ φωνὴ τῆς Ὑγιεινῆς. Διὰ τῶν ἀπολυμάνσεων καὶ τῶν καταλλήλων ἐν γένει μέσων, τὰ ὁποῖα ἐπιβάλλει καὶ συνιστᾷ εἰς τοιαύτας περιστάσεις ἡ δημοσία ὑγιεινή, ἡ χολέρα, ἡ πρό τινων ἐτῶν ἐπισκεφθεῖσα διαφόρους εὐρωπαϊκὰς πόλεις, καὶ ἡ πανώλης ἡ τελευταῖον ἐκραγεῖσα εἰς τὴν Βιέννην καὶ τὴν Αἴγυπτον δὲν κατώρθωσε νὰ ἀριθμήσῃ μεταξὺ τῶν θυμάτων της τόσα ἄτομα, ὅσα ἀριθμεῖ ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς εἰς ἄλλους τόπους, ὅπου βασιλεύει ἡ ἀφροντιστία καὶ ἡ παραμέλησις. Τελευταῖον πάλιν ἡ προσοχὴ τῆς ὑγιεινῆς ἐστράφη κατ' ἐχθροῦ ἄλλου καὶ ἀληθοῦς μάστιγος, τῆς ἐπιφόβου ἐπεκτάσεως τῆς φυματιώσεως, ἡ ὁποία τόσα ἀριθμεῖ καθ' ἑκάστην θύματα. Διὰ τῶν μέσων δὲ εἰς τὰ ὁποῖα ἐσχάτως προσφεύγουν καὶ συνιστοῦν οἱ ὑγιεινολόγοι, ἀναμφισβητήτως θέλει περιορισθῇ καὶ τὸ κακὸν τοῦτο, ἐπιφοβώτερον τοῦ ὁποίου δὲν ἐγνώρισεν ἴσως ἡ ἀνθρωπίνη ζωή.

Τελειότερος ἐν γένει χαρακτηρισμὸς ἐκείνου τὸν ὁποῖον ἔδωκε, προκειμένου περὶ δημοσίας ὑγιεινῆς, ὁ ἀτυχὴς ἀρχιδοὺξ Ροδόλφος τῆς Αὐστρίας, κηρύσσων τὴν ἔναρξιν τοῦ συνεδρίου τῆς Ὑγιεινῆς ἐν Βιέννῃ κατὰ τὸ 1887, ἀμφιβάλλομεν ἂν δύναται νὰ δοθῇ: «Τὸ πολυτιμότερον κεφάλαιον τῆς κοινωνίας καὶ τῆς πολιτείας, εἶπεν, εἶνε ὁ ἄνθρωπος. Ἡ ζωὴ ἑκάστου ἀνθρώπου ἀντιπροσωπεύει καὶ μίαν ὡρισμένην ἀξίαν. Τὴν ἀπόκτησιν τῆς ἀξίας αὐτῆς καὶ τὴν συντήρησίν της ὅσον τὸ δυνατὸν ἐπὶ μακρότερον χρόνον, ὄχι μόνον ἐκ λόγων φιλανθρωπίας πρέπει νὰ ἔχῃ ὡς μόνον της μέλημα ἡ πολιτεία, ἀλλὰ καὶ ἐκ λόγων αὐτοσυντηρήσεως. Ὅσα μέσα καὶ ἂν ἔχῃ τὸ ἄτομον, ἀδύνατον νὰ καταπολεμήσῃ τὴν περιστοιχίζουσαν αὐτὸ φύσιν. Ἀνάγκη κοινῆς συμπράξεως. Τὸν σκοπὸν τοῦτον ἐπιδιώκει ἡ Ὑγιεινή. Στηριζομένη ἐπὶ ἐπιστημονικῶν ἀξιωμάτων, ὑποδεικνύει εἰς τὸ Κράτος καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν τὴν ὁδόν, ἡ ὁποία ἄγει πρὸς τὸ κοινὸν ἀγαθόν. Πανταχοῦ εἰσδύει ἡ ἐπιστήμη αὐτή, εἰς τὸν οἶκον καὶ εἰς τὰ σχολεῖα, εἰς τὴν παραγωγὴν καὶ εἰς τὸν πόλεμον, εἰς τὰς πόλεις καὶ εἰς τὰ χωρία, εἰς τὴν συγκοινωνίαν καὶ εἰς τὴν βιομηχανίαν. Ἀρκεῖ ἡ ἀνάγνωσις τῶν κατωτέρω παραδειγμάτων, διὰ νὰ λάβῃ τις σαφῆ ἰδέαν περὶ τῆς ἀξίας τῆς δημοσίας ὑγιεινῆς.

Εἰς τὸν Κριμαϊκὸν πόλεμον ἐκ τῶν 300,000 Γάλλων ἀπέθαναν αἱ 95,000, δηλαδὴ τὸ ἓν τρίτον περίπου. Ἐκ τούτων ὅμως μόνον αἱ 20 χιλιάδες

ἐθανατώθησαν ὑπὸ τῶν ἐχθρικῶν σφαιρῶν, ἐν ᾧ αἱ 75 χιλ. ἔπεσαν θύματα τῶν ἀσθενειῶν. Ἀντίθετον ἀκριβῶς παράδειγμα μᾶς δίδει ὁ Γαλλογερμανικὸς πόλεμος. Ἐκεῖ ἡ Γερμανία εἶχε σχηματίσει ἀκριβῆ ἰδέαν περὶ τῆς ἀξίας τῆς Ὑγιεινῆς, εἶχε διδαχθῆ ἐκ τῶν παραδειγμάτων τῶν ἄλλων καὶ ἐπέστησε, δύναταί τις νὰ εἴπῃ, τόσον τὴν προσοχήν της ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ στρατοῦ της, ὅσον καὶ ἐπὶ τῆς ὀχυρώσεως τῆς χώρας της. Εἰς τὸν πόλεμον αὐτὸν τοῦ 1870 ἀπέθαναν ἐν ὅλῳ 40 χιλ. Γερμανοί, ἐκ τῶν ὁποίων 28 χιλ. ὑπὸ ἐχθρικῶν σφαιρῶν καὶ 12 χιλ. μόνον ὑπὸ νοσημάτων. Δηλαδὴ τὸ ἀποτέλεσμα τοῦ Γαλλογερμανικοῦ πολέμου, ὅσον ἀφορᾷ εἰς τὸν Γερμανικὸν στρατόν, ἐφάνη ὀκτάκις εὐνοϊκώτερον ἀπὸ τὸ τοῦ Γαλλικοῦ στρατοῦ εἰς τὸν πόλεμον τῆς Κριμαίας.

Ἂς ἴδωμεν τώρα τὴν ἀξίαν τῆς Δημοσίας ὑγιεινῆς ἐν καιρῷ εἰρήνης.

Κατὰ τὸν 17ον αἰῶνα, ὅτε ἀκόμη τὸ Λονδῖνον εἶχεν ἓν ἑκατομμύριον κατοίκων, ἡ θνησιμότης ἦτο κατ' ἔτος 42 ἐπὶ 1000 κατοίκων. Ἐνῷ τὴν σήμερον ἐπὶ 1000 κατοίκων ἀποθνήσκουν κατ' ἔτος μόνον 21. Τὴν αὐτὴν περίπου ἀναλογίαν δεικνύει καὶ τὸ Βερολῖνον.

Ἀνυπολόγιστοι εἶνε αἱ ἐκ τῆς παραμελήσεως τῆς Δημοσίας Ὑγιεινῆς ἐπερχόμεναι ζημίαι εἰς τὰ ἄτομα καὶ εἰς τὰ Κράτη, πρὸ πάντων ὅμως εἰς τὰ Κράτη. Ὁ διάσημος Γερμανὸς ὑγιεινολόγος Πετενκόφερ ἀπέδειξεν ἄλλοτε, ὅτι, κατὰ μέσον ὅρον, ἕκαστον ἄτομον προσβληθὲν ὑπὸ ἀσθενείας χάνει ἀνὰ πᾶσαν

ἡμέραν δύο τοὐλάχιστον φράγκα εἰς φάρμακα, ἔξοδα συντηρήσεως κλπ.

Ἐὰν ὑποτεθῇ ὅτι ἡ ἀναλογία τῆς θησιμότητος μιᾶς πόλεως κατοικουμένης ὑπὸ ἑνὸς ἑκατομμυρίου κατοίκων εἶνε 30 ἐπὶ τοῖς χιλίοις κατ' ἔτος καὶ κατὰ τὸν Πετενκόφερ χάνονται 42 ἑκατομμύρια κατ' ἔτος, τότε εἶνε προφανές, ὅτι ἡ πόλις ἐκείνη θὰ κερδήσῃ ἓν ὁλόκληρον ἑκατομμύριον καὶ τετρακοσίας χιλιάδας, ἐὰν κατορθώσῃ νὰ ὑποβιβάσῃ τὴν θνησιμότητα ἀπὸ 30 εἰς 29 ἐπὶ τοῖς χιλίοις. Ὑποδεικνύομεν μόνον τὸ χρηματικὸν κέρδος, χωρὶς νὰ ὑπολογίσωμεν ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον ἐξοικονομεῖ πᾶσα κοινωνία εἰς ἀνθρωπίνας ὑπάρξεις, εἰς βραχίονας, εἰς δυνάμεις διὰ τῆς ἀναπτύξεως τῆς δημοσίας ὑγιεινῆς. Ἔχει πλέον ἀποδειχθῇ ὅτι ὅσα Κράτη ἐπέστησαν τὴν προσοχήν των ἰδιαιτέρως ἐπ' αὐτῆς, ηὐτύχησαν ὑπὸ πᾶσαν ἔποψιν. Τῆς Γερμανίας ὁ πληθυσμὸς ἐδιπλασιάσθη ἐντὸς 60 ἐτῶν, ἐνῷ τὸ ἀποτέλεσμα τοῦτο εἰς μὲν τὴν Γαλλίαν ἐπέρχεται ἐντὸς 200 ἐτῶν, εἰς δὲ τὴν Ἰταλίαν ἐντὸς 171 ἐτῶν.

Εἰς τὴν Ἀγγλίαν, ὅπου μεγάλαι γίνονται θυσίαι χρηματικαὶ διὰ τὴν δημοσίαν ὑγιεινήν, ἡ θνησιμότης, ἐνῷ ἦτο ἄλλοτε 22,19 ἐπὶ τοῖς χιλίοις, κατῆλθεν εἰς 13,12 ἐπὶ τοῖς χιλίοις, καὶ αἱ μεταδοτικαὶ νόσοι σπουδαίως ἠλαττώθησαν. Ἀνάγκη ὅμως νὰ λεχθῇ ὅτι ἀπὸ τοῦ 1890 μέχρι τοῦ 1898 ἡ Ἀγγλία ἐδαπάνησε πλέον τῶν δύο δισεκατομμυρίων φράγκων (2,375,000,000) δι' ἔργα ἐξυγιάσεως, τῶν ὁποίων

ἡ συντήρησις στοιχίζει περὶ τὰ 80 ἑκατομ. κατ' ἔτος. Ἐν τούτοις ἡ ἀναλογία μεταξὺ τῆς δαπάνης αὐτῆς καὶ τῆς βελτιώσεως τῶν ὑγιεινῶν ὅρων ἀποδεικνύει, ὅτι ἡ Ἀγγλία ἐκέρδησε πολὺ περισσότερα τῶν δαπανηθέντων.

Διὰ νὰ καταδείξῃ τὰς ἀνυπολογίστους ὠφελείας, τὰς ὁποίας ἐντελὴς ἐφαρμογὴ τῶν ὅρων τῆς ὑγιεινῆς θὰ ἐπέφερεν, ὁ Ἄγγλος ἰατρὸς Ρίχαρδσον ἐδημοσίευσε πρό τινων ἐτῶν σχέδιον προτύπου πόλεως ἀπηλλαγμένης ὅλων τῶν βλαβερῶν αἰτίων, τὰ ὁποῖα παράγουν τὰς περιοδικὰς νόσους καὶ τὰς ἐπιδημίας.

Αἱ οἰκίαι τῆς πόλεως αὐτῆς ἔπρεπε νὰ ἔχουν ἕνα ἢ δύο ὀρόφους (πατώματα) καὶ νὰ διανέμωνται εἰς τρεῖς εὐρείας λεωφόρους ἀπὸ ἀνατολῶν πρὸς δυσμάς, συνδεδεμένας πρὸς ἀλλήλας δι' ὑπογείων σιδηροδρόμων. Ἄλλαι ὁδοὶ ὀλιγωτέρου λόγου ἄξιαι, ἀλλ' ἐπίσης εὐρεῖαι καὶ εὐάεροι, ἔπρεπε νὰ τέμνουν ἐγκαρσίως ἀπὸ βορρᾶ πρὸς νότον τὰς κυρίας ἀρτηρίας.

Ὅλα τὰ πεζοδρόμια ἔπρεπε νὰ ὁρίζωνται ὑπὸ δένδρων ἢ μικρῶν δασῶν πάντοτε θαλερῶν, ὄπισθεν δὲ πάσης οἰκίας ἔπρεπε νὰ εὑρίσκεται κηπάριον ἢ ἐλεύθερος χῶρος. Ὅλα τὰ δημόσια κτίρια, ἐκκλησίαι, θέατρα, Τράπεζαι, βιβλιοθῆκαι κλπ., ἔπρεπεν ἐπίσης νὰ περιστοιχίζωνται ὑπὸ φυτειῶν καὶ νὰ κεῖνται συνηνωμένα εἰς μίαν ἰδιαιτέραν συνοικίαν. Θὰ ἀπηγορεύετο ἐντελῶς ἡ εἰς τὰ ὑπόγεια ἐνοίκησις καὶ ἡ χρῆσις ὑπογείων μαγειρείων, καθὼς συνηθίζεται εἰς τὰς μεγαλοπόλεις. Αἱ οἰκίαι ἔπρεπε νὰ ἱδρύωνται ἐπὶ

θόλων καὶ νὰ κατασκευάζωνται μὲ πλίνθους ὀπτάς, στιλπνὰς καὶ ἀδιαβρόχους καὶ ἐγκαρσίως τρυπημένας, διὰ νὰ βοηθοῦν τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος. Ἐπεβάλλετο ἡ ἀπομάκρυνσις τῶν ταπήτων καὶ τῶν βαμμένων ὑφασμάτων, τὰ ὁποῖα χρησιμεύουν ὡς ταμεῖα τοῦ κονιορτοῦ καὶ ὡς γόνιμοι πηγαὶ τῶν ἐπιδημιῶν.

Πρὸς ἀποφυγὴν δὲ τῆς ὀλεθρίας ἐπιδράσεως τῶν καπνῶν, ἐπρότεινεν ὁ Ριχάρδσον νὰ ἑνώνωνται ὅλαι αἱ καπνοδόχοι μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς οἰκίας διὰ σωλήνων ὁδηγούντων εἰς κλίβανον, ὁ ὁποῖος νὰ χρησιμεύῃ πρὸς κατανάλωσιν τοῦ ἐλευθέρου εἰσέτι ἀνθρακίου. Ἀπῄτει δὲ νὰ εἶνε αἱ στέγαι ὁμαλαὶ καὶ ἐπίπεδοι καὶ νὰ περικυκλώνωνται ὑπὸ κιγκλιδωμάτων διὰ νὰ χρησιμοποιῶνται εἰς περίπατον ἢ ὡς κηπάρια καὶ ἀνθοκομεῖα. Τὰ μαγειρεῖα ἔπρεπε νὰ κεῖνται ἀμέσως ὑπὸ τὰς στέγας διὰ νὰ ἀποφεύγεται πᾶσα δυσοσμία εἰς τὰ δωμάτια. Εἰδικὴ διῶρυξ ἔμελλε νὰ φέρῃ ὅλα τὰ ὕδατα τῶν οἰκιῶν εἰς δημοσίους ὀχετούς. Τὸ πλυντήριον θὰ εὑρίσκετο παρὰ τὸ μαγειρεῖον, εἰς δὲ τὸν πρῶτον ὄροφον ἑκάστης οἰκίας θὰ εὑρίσκετο αἴθουσα λουτροῦ καὶ ὑδροθεραπευτικῆς. Ὁ Ἄγγλος ἰατρὸς ἀπέδιδε μεγάλην σημασίαν εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν δωματίων τοῦ ὕπνου· ἤθελε νὰ εἶνε εὐάερα καὶ προσήλια, νὰ περιλαμβάνουν τοὐλάχιστον 300 κυβικὰ μέτρα ἀέρος διὰ κάθε ἔνοικον, καὶ νὰ γυμνώνωνται ἀπὸ ὅλα τὰ περιττὰ ἔπιπλα, καθὼς καὶ ἀπὸ ὅλα τὰ ἀντικείμενα, ὅσα συνήθως ἀφίνονται εἰς αὐτὰ τὴν

νύκτα, ὡς τὰ ἀκάθαρτα ἐσωφόρια, τὰ ὑποδήματα καὶ τὰ ἐνδύματα.

Αἱ ὁδοὶ θὰ εἶνε σχετικῶς ἤρεμοι, διότι πᾶσα ἐργασία ἐμπορικὴ καὶ βιομηχανικὴ ἐκτελεῖται δι' ὑπογείου σιδηροδρόμου. Τὰ μηχανουργεῖα, τὰ ὁποῖα προξενοῦν θόρυβον ἢ μολύνουν τὴν ἀτμοσφαῖραν, τοποθετοῦνται ἐκτὸς τῆς πόλεως. Ἐπίσης οἱ διὰ τὴν ἀπολύμανσιν τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῶν κλινοστρωμνῶν λουτῆρες καὶ κλίβανοι, τὰ νοσοκομεῖα, τὰ πλυντήρια, τὰ σφαγεῖα, τοποθετοῦνται μακρὰν τῆς πόλεως καὶ ὑποβάλλονται εἰς τὴν ἐπιτήρησιν ὑγειονομικοῦ συμβουλίου, τὸ ὁποῖον φροντίζει ὡσαύτως διὰ τὴν καθαριότητα τῶν ἰδιαιτέρων οἰκημάτων καὶ τὴν καλὴν ποιότητα τῶν τροφίμων καὶ ἐπιβάλλει ὑποχρεωτικῶς εἰς πάντα πολίτην τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις. Οἱ μικροὶ ἔμποροι καὶ ἐν γένει οἱ μικροκαταστηματάρχαι συγκεντροῦνται εἰς εἰδικὴν συνοικίαν, ὅπου ἐργάζονται μέν, ἀλλὰ δὲν κατοικοῦν. Ἡ χρῆσις τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν καὶ τοῦ καπνοῦ ἐξορίζονται ἐντελῶς ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴν αὐτὴν πόλιν.

Διὰ τῶν πολυαρίθμων αὐτῶν προφυλάξεων ὁ Ριχάρδσον ἐλπίζει τὴν πλήρη ἐξαφάνισιν νοσημάτων τινῶν, ὡς τῶν διαλειπόντων πυρετῶν, τῆς διφθερίτιδος, τῆς δυσεντερίας, τοῦ τύφου καὶ τῆς εὐλογίας. Φρονεῖ ὅτι θὰ ἀποσοβηθοῦν ἐντελῶς οἱ ῥευματισμοὶ καὶ θὰ ἐκλείψῃ, διὰ τῆς ἀπαγορεύσεως τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, ἡ τρομώδης μανία, τὸ σκορβοῦτον, ἡ παραφροσύνη καὶ ὅλαι αἱ ἐκ τῶν ποτῶν προερχό-

μεναι κοινωνικαὶ πληγαί. Ἐν γένει, κατ' αὐτόν, εἰς τὴν πρότυπον αὐτὴν πόλιν ἡ πρόωρος θνησιμότης θὰ περιωρίζετο εἰς τὸ χιλιοστὸν τοῦ πληθυσμοῦ.

Ὁ ἰατρὸς Ριχάρδσον, ὀνειροπολῶν τὴν ἰδανικὴν αὐτὴν πόλιν, δὲν ζητεῖ παρὰ τὴν αὐστηρὰν ἐφαρμογὴν τῆς ὑγιεινῆς, τῆς ἐπιστήμης καὶ τοῦ πολιτισμοῦ τῶν καθ' ἡμᾶς χρόνων.

Ἀτομικὴ ὑγιεινή.

Ἡ ἀτομικὴ ὑγιεινὴ ἐξετάζει τὰ ὑγιεινὰ μέσα, τὰ ὁποῖα ἕκαστον ἄτομον εἶνε εἰς θέσιν καὶ ὀφείλει νὰ μεταχειρίζεται πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας του. Τοιαῦτα εἶνε: ἡ ἐνδυμασία, ἡ καθαριότης τοῦ σώματος καὶ ἡ ἄσκησίς του, ἡ τροφή, ὁ ὕπνος, ἡ ἀποφυγὴ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν καὶ πλεῖστα ἄλλα, μὲ τὰ ὁποῖα καθημερινῶς ὁ βίος τοῦ ἀνθρώπου σχετίζεται.

Ἡ κατ' ἄτομον ὑγιεινὴ λαμβάνει ὑπ' ὄψιν, ὅτι ἓν ἀπὸ τὰ πολλὰ αἴτια τῶν νόσων εἶνε καὶ ἡ ψῦξις, καὶ μᾶς ὑποδεικνύει τὰ μέσα τῆς ἀπ' αὐτῆς προφυλάξεως· ὅτι τὰ ἐνδύματά μας ἀπαιτεῖται ὄχι μόνον νὰ εἶνε καθαρά, ἀλλὰ καὶ καταλλήλως κατεσκευασμένα· ὅτι τὰ στενὰ φορέματα διατηροῦν ὀλιγωτέραν θερμότητα εἰς τὸ σῶμα ἀπὸ τὰ πλατέα, τὰ ὁποῖα ὄχι μόνον ἐπιτρέπουν ἐπαρκῆ ἐλευθερίαν εἰς τὰς κινήσεις τοῦ σώματος, ἀλλ' ἀφίνουν νὰ κυκλοφορῇ ἐλευθέρως ὁ ἀὴρ ἐντὸς αὐτῶν καὶ διατηροῦν τοιουτοτρόπως καλλίτερον τὴν ἀποκτηθεῖσαν θερμότητα. Μᾶς ὑποδεικνύει πρὸς τούτοις ἐκ ποίου

ὑφάσματος τὰ φορέματα πρέπει νὰ εἶνε κατεσκευασμένα ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τοῦ ἀνθρώπου, τοῦ κλίματος ὑπὸ τὸ ὁποῖον διαιτᾶται, καὶ τῶν διαφόρων τοῦ ἔτους ἐποχῶν.

Ἡ ὑγιεινὴ ὡσαύτως δίδει λεπτομερεῖς ὁδηγίας, ὄχι μόνον ὡς πρὸς τὸν τρόπον τῆς ἐκλογῆς τῶν τροφῶν, ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τὸν τρόπον, κατὰ τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ παρασκευάζωνται. Δεικνύει ἐπὶ παραδείγματι πῶς διακρίνονται αἱ πρόσφατοι καὶ κατάλληλοι πρὸς χρῆσιν τροφαὶ ἀπὸ τὰς εἰς ἀποσύνθεσιν καὶ τὰς νοθευμένας, ἐκ τῶν ὁποίων ὄχι μόνον διάφοροι ἐνοχλήσεις ἀλλὰ καὶ ἀληθὴς δηλητηρίασις δύναται νὰ ἐπέλθῃ. Οὕτως ὑπάρχουν τροφαί, αἱ ὁποῖαι ἀρχικῶς εἶνε ἀβλαβεῖς καὶ ὑφίστανται ἀλλοιώσεις καὶ μετατροπὰς ἐκ τῆς παρατεταμένης συντηρήσεως. Τοῦτο συμβαίνει καὶ εἰς τὰς τροφὰς τὰς συντηρουμένας εἰς δοχεῖα ἐκ λευκοσιδήρου, εἰς τὰ καπνιστὰ κρέατα, εἰς τοὺς ἀλλᾶντας (σαλάμια), τοὺς ἀστακοὺς κλπ.

Ἔχομεν ἐξ ἄλλου τὰς δηλητηριάσεις, αἱ ὁποῖαι προέρχονται κατὰ τὴν παρασκευὴν τῶν τροφῶν ἀπὸ τὰ δηλητηριώδη μέταλλα τῶν μαγειρικῶν σκευῶν, καὶ ἀπὸ τὰ δοχεῖα εἰς τὰ ὁποῖα συντηροῦνται τροφαί τινες, καθὼς εἶνε αἱ ἐκ τοῦ μολύβδου καὶ τοῦ χαλκοῦ δηλητηριάσεις, ὅταν ἡ κασσιτέρωσις (τὸ γάνωμα) διὰ τοῦ συγκεκολλημένου μολυβδούχου κασσιτέρου γίνεται πλημμελῶς.

Ἡ κατ' ἄτομον ὑγιεινὴ προσέτι ὁδηγεῖ πάντα ἄνθρωπον, ὅτι ὁ ἀπαραίτητος σύντροφος τῆς ὑγείας

εἶνε ἡ καθαριότης τοῦ σώματος καὶ ἐν γένει τοῦ δέρματος, τὸ ὁποῖον δέρμα ἔχει πολὺ οὐσιώδεις λειτουργίας καὶ θεωρεῖται ὡς ἓν ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα τοῦ σώματος ὄργανα. Διὰ τῶν ἐκκρίσεων τοῦ ἱδρῶτος καὶ τοῦ σμήγματος καὶ τῆς λεγομένης ἀδήλου διαπνοῆς, τὸ δέρμα ἀποβάλλει ἐκ τοῦ ὀργανισμοῦ ἀχρήστους καὶ ἐπιβλαβεῖς οὐσίας περισσοτέρας καὶ ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς νεφροὺς καὶ τοὺς πνεύμονας. Παράδειγμα εἶνε τὰ ζῷα, εἰς τὰ ὁποῖα, ἂν διακόψωμεν τὰς λειτουργίας τοῦ δέρματός των (ἂν τὰ ἐπιχρίσωμεν π. χ. διὰ πίσσης), ἀποθνήσκουν. Διὰ τοῦτο ὄχι μόνον ὁ ἄνθρωπος ἀνέκαθεν ἀνεγνώρισε τὴν καθαριότητα ὡς τὸν ἀκρογωνιαῖον λίθον τῆς ὑγείας, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ ζῷα βλέπομεν αὐτομάτως νὰ καταναλίσκουν τὸ ἥμισυ τοῦ βίου των εἰς τὸν καθαρισμὸν τοῦ δέρματός των. Ἡ καλὴ λειτουργία τοῦ δέρματος, ἀναγκαιοτέρα εἰς τοὺς νέους καὶ τοῦ ἀέρος αὐτοῦ καὶ τῆς τροφῆς, παράγει ἀκμαῖα καὶ ὑγιῆ σώματα. Ἡ καθαριότης τοῦ δέρματος, ἀληθὲς φάρμακον μακροζωΐας, καθίσταται τὸ ἀπαραίτητον στοιχεῖον τῆς ὑγιεινῆς τοῦ γέροντος. Διὰ τοῦτο εὐφυῶς ὠνόμασέ τις τὸ δέρμα «τὸ ἐξασφαλιστικὸν ἐπιστόμιον τῆς ζωϊκῆς μηχανῆς».

Ἐκτὸς τούτων, ἐκ τῆς ὑγιεινῆς μανθάνομεν ὅτι ἡ ἄσκησις τοῦ σώματος ὑπὸ οἱανδήποτε μορφὴν (τὰ γυμναστικὰ ὄργανα, τὸ κολύμβημα, ἡ ἱππασία, τὸ ποδήλατον κλπ.) πρέπει νὰ ἐκτελῆται μὲ ὡρισμένους κανόνας καὶ μέθοδον, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῆς κράσεως καὶ πλείστων ἄλλων περιστάσεων καὶ συν-

θηκῶν. Εἰς τὴν ἀτομικὴν ὑγιεινὴν ὀφείλομεν καὶ τὴν ὁδηγίαν, ὅτι ὁ ὕπνος εἶνε ἀναγκαῖος καὶ ἀπαραίτητος εἰς τὸν ἄνθρωπον. Δὲν πρέπει δὲ εἰς ὀκνηρίαν νὰ ἀποδοθῇ ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον ἐπιβλητικῶς ὑπὸ τῆς φύσεως καθορίζεται. Ἑπομένως ὁ ὕπνος ἀνάγκη νὰ ἀναλογῇ πρὸς τὴν κατανάλωσιν τῶν πνευματικῶν ἢ φυσικῶν δυνάμεων τοῦ ὀργανισμοῦ. Αἱ ὧραι τοῦ ὕπνου κανονίζονται ἀναλόγως τῆς κράσεως, τῶν ἕξεων καὶ τῶν ἀσχολιῶν ἑκάστου. Μετὰ τῆς ἡλικίας προβαίνουν ἐλαττούμεναι αἱ διαθέσεις πρὸς τὸν ὕπνον, ἀλλὰ πρέπει δι' ὅλων τῶν δυνατῶν μέσων νὰ θεραπεύεται τὸ ἐπιβλαβὲς τοῦτο εἰς τὴν ὑγείαν ἀτόπημα. Ἡ σωματικὴ κόπωσις εἶνε τὸ φυσικώτερον μέσον πρὸς τοῦτο. Καθότι τὰ ὑπνωτικὰ φάρμακα ἐπηρεάζουν πολλάκις ὀλεθρίως τὸν ὀργανισμόν. Πρὸς ἐξασφάλισιν καλοῦ ὕπνου πρέπει πρὸ πάντων νὰ ἐκλέγῃ τις καὶ νὰ εὐτρεπίζῃ προσηκόντως τὸ δωμάτιον τοῦ ὕπνου, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ εἶνε ὑψηλόροφον, φωτεινόν, εὐάερον καὶ ἐκτεθειμένον πρὸς δύσιν καὶ μεσημβρίαν. Οὐδέποτε ἀποβαίνει ἐπικίνδυνον νὰ ἀφίνῃ τις νὰ εἰσδύῃ ὁ καθαρὸς ἀὴρ εἰς τὸ δωμάτιον, φθάνει μόνον νὰ ἀποφεύγῃ τὰ ῥεύματα τοῦ ἀέρος. Πρέπει δὲ νὰ ἀποφεύγωνται οἱ θόλοι καὶ ἐν γένει τὰ περιβλήματα τῶν κλινῶν, τὰ ὁποῖα παρακωλύουν τὴν εἴσοδον τοῦ καθαροῦ ἀέρος καὶ τὴν ἔξοδον τοῦ μολυσμένου.

Ἡ ὑγιεινὴ ὑπαγορεύει τὴν ἀποφυγὴν τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν ὡς βλαβερῶν εἰς τὴν ὑγείαν. Διὰ τῆς συχνῆς χρήσεως αὐτῶν καὶ τῆς πρὸς πόσιν

ἀποκτωμένης ἕξεως προκαλεῖται ἡ ὑπὸ τὴν πασίγνωστον ὀνομασίαν τοῦ *ἀλκοολισμοῦ* ἢ οἰνοπνευματώσεως δηλητηρίασις τοῦ σώματος, ἡ ὁποία ὀλεθρίως ἐπιδρᾷ εἰς τὰ διάφορα ὄργανά του καὶ προκαλεῖ πολυαρίθμους καὶ ποικίλας νόσους.

Ο ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ •

Ο ΜΕΓΑΣ ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΟΣ

Ἡ λέξις *ἀλκοολισμὸς* ἢ *οἰνοπνευμάτωσις* δὲν δηλοῖ μόνον ἕν, ἀλλὰ τρία εἴδη δηλητηριάσεως. Ἐκ τούτων μία περιγράφεται εἰς τὴν ἰατρικὴν ὑπὸ τὸ ὄνομα *οἴνωσις*. Δευτέρα εἶνε ἡ *οἰνοπνευμάτωσις* ἢ ὁ *ἀλκοολισμός*, ὅταν ὁ ἄνθρωπος δηλητηριάζεται ἀπὸ τὴν κατάχρησιν τοῦ οἰνοπνεύματος. Καὶ τρίτη ὁ *ἀψινθισμός*, εἰς τὸν ὁποῖον περιλαμβάνεται ἡ δηλητηρίασις, ὄχι μόνον ἀπὸ τὸ *ἀψέντι*, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα ἡδύποτα ἢ *λικὲρ* λεγόμενα.

Τί εἶνε λοιπὸν ὁ ἀλκοολισμός;

Ὁ ἀλκοολισμὸς εἶνε ἡ παθολογικὴ ἐκείνη κατάστασις, τὴν ὁποίαν προκαλοῦν τὰ οἰνοπνευματώδη ποτά, δὲν σημαίνει δὲ τὴν μέθην, οὔτε προκύπτει ἀπὸ τὴν ἐντελῶς μετρίαν χρῆσιν ἑνὸς οἱουδήποτε οἰνοπνευματώδους ποτοῦ. Ὁ ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος πίνει ὀλίγον οἶνον ἢ ζῦθον κατὰ τὴν ὥραν τοῦ γεύματος, ὁ ἀσθενής, ὁ διατελῶν εἰς ἀνάρρωσιν, ὁ ὁποῖος μεταχειρίζεται τὸν οἶνον ὡς τονωτικόν, δὲν δύνανται νὰ συμπεριληφθοῦν μεταξὺ τῶν ὑποκειμένων εἰς ἀλκοολισμόν. Ἀλκοολισμὸς σημαίνει κατάχρησιν πνευματωδῶν ποτῶν καὶ τὴν ἀπόκτησιν τῆς ὀλεθρίας ἕξεως πρὸς ἐπιζήτησιν αὐτῶν.

Ὁ ἀλκοολισμὸς λοιπὸν εἶνε δηλητηρίασις ἀπὸ τὸ οἰνόπνευμα. Καὶ λειτουργεῖ κατὰ δύο τρόπους. Ἐξ ἑνός, μόλις ἀπορροφηθῇ τὸ οἰνόπνευμα ἀπὸ τὸν στόμαχον, παρὰ τοῦ ὁποίου ἡ ἀπορρόφησις γίνεται ἄμεσος καὶ ἄνευ οὐδεμιᾶς μεταμορφώσεως, εἰσδύει εἰς τὴν κυκλοφορίαν καὶ ἐρεθίζει τὰ ἀγγεῖα καὶ τοὺς ἱστοὺς τοῦ σώματος καὶ ἐπιφέρει χρονίας σκληρυντικὰς ἐργασίας ἐπὶ τοῦ ἥπατος, τῶν νεφρῶν καὶ ἐν γένει ἐπὶ τῶν ἄλλων εὐγενῶν ὀργάνων τοῦ σώματος. Καὶ ἐξ ἄλλου προκαλεῖ τὴν λιπώδη ἐκφύλισιν καὶ τὴν στεάτωσιν, ὅπου μεταβάλλει εἰς λίπος τὰ διάφορα στοιχεῖα.

Ἀφοῦ οὕτω πως ἐνεργεῖ τὸ οἰνόπνευμα, εἶνε περιττὸν νὰ ἀναπτύξῃ τις τὰς ἐξ αὐτοῦ προκαλουμένας παντοειδεῖς νόσους καὶ τὴν προδιάθεσιν πρὸς ἀνάπτυξίν των.

Δικαίως ἄρα ἐθεωρήθη ὁ ἀλκοολισμὸς ὡς ὁ μᾶλλον ἐπικίνδυνος λυμεὼν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ὡς ἡ νεωτέρα μάστιξ, τὸ λύτρον, διὰ τοῦ ὁποίου ἐξαγοράζομεν τὸν πολιτισμόν μας.

Ἡ χρῆσις τοῦ οἰνοπνεύματος, τὸ ὁποῖον ἀνεκαλύφθη ἀπὸ τοῦ 11ου αἰῶνος ὑπὸ τῶν Ἀράβων, διεδόθη ἐκ τῆς ἰδέας ὅτι τοῦτο παρέχει τόνωσιν καὶ θερμότητα, καὶ ἐνῷ ἐν ἀρχῇ ἦτο ἀποκλειστικὸν προνόμιον τῶν βασιλέων καὶ τῶν ἀριστοκρατῶν, λόγῳ τῆς μεγάλης αὐτοῦ ἀξίας, ἔπειτα ἔγεινε προσιτὸν καὶ εἰς τὰς κατωτέρας τάξεις καὶ οὕτως ἀπὸ γενεᾶς εἰς γενεὰν μετεδόθη ἡ χρῆσίς του μέχρι τοῦ σημείου νὰ τὸ θεωροῦν οἱ ἐργάται, ἰδίως σήμερον, ὡς ἀνάγκην ὀρ-

γανικὴν διὰ νὰ *σκοτώσουν τὸ σκουλῆκι*, ὡς λέγουν, ἀγνοοῦντες ὅμως ὅτι ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον φονεύουν εἶνε ὁ ἑαυτός των. Ἀντὶ δὲ τῆς ἐπιδιωκομένης διὰ τοῦ οἰνοπνεύματος θερμότητος καὶ τονώσεως, κατεδείχθη ἐπιστημονικῶς ὅτι τοῦτο καταβιβάζει τὴν θερμότητα καὶ δηλητηριάζει τὰ νεῦρα.

Καὶ αὐτὴ ἡ μετρία χρῆσις τῶν πνευματωδῶν ποτῶν, ὅταν γίνεται τακτικῶς διὰ τῶν λεγομένων *ὀρεκτικῶν*, ἀρκεῖ νὰ καταστήσῃ τινὰ ἀλκοολικόν, ὄχι βεβαίως μέχρι βαθμοῦ φρενοπαθείας ἢ ἐγκλήματος, ἀλλὰ μέχρι τοῦ σημείου νὰ παρουσιάζῃ στομαχικὰς διαταράξεις, ἐλάττωσιν τῆς μνήμης, ἀϋπνίαν, κεφαλαλγίαν, ὀξυθυμίαν καὶ ἄλλα δυσάρεστα συμπτώματα, τῶν ὁποίων οἱ πολλοὶ δὲν δύνανται νὰ ἐξηγήσουν τὴν προέλευσιν.

Τὸ εἰς ὀλίγην ποσότητα κατ' ἀρχὰς λαμβανόμενον ποσὸν δηλητηριάζει κατ' ὀλίγον τὸν ὀργανισμόν, ἀλλὰ σταθερῶς προβαίνει ἔπειτα ἡ δηλητηρίασις καὶ μετὰ χρόνον ἱκανὸν ἐμφανίζονται εἰς τοὺς πίνοντας τὰ τρομακτικὰ φαινόμενα, τὰ ὁποῖα δὲν σταματοῦν μέχρις αὐτῶν, ἀλλὰ μεταβιβάζονται καὶ εἰς τοὺς ἀπογόνους των. Οὕτω δὲ κατὰ τὸ πλεῖστον τὰ παιδία τῶν ἀλκοολικῶν γίνονται νευροπαθῆ, ἐπιληπτικά, ἔκφυλα ἐν γένει καὶ ἐξησθενημένα. Οἱ εἰς μέγαν βαθμὸν ὅμως ἀλκοολικοὶ εὐτυχῶς εἶνε κατὰ τὸ πλεῖστον στεῖροι. Ὡς ἐκ τούτου ἀπεδείχθη ὅτι ὁ ἀλκοολισμὸς φέρει σημαντικὴν ἐλάττωσιν τοῦ πληθυσμοῦ.

Ἐκ τῶν στατιστικῶν καὶ ἐκ τοῦ πρό τινων ἐτῶν

γενομένου διεθνοῦς συνεδρίου ἐν Παρισίοις πρὸς σπουδὴν τοῦ σοβαρωτάτου τούτου ζητήματος τῆς ἐποχῆς μας, φαίνεται ὅτι ὁ ἀλκοολισμὸς ἔχει λάβει εἰς Γαλλίαν τρομερὰς διαστάσεις. Ἀπὸ τοῦ 1851 μέχρι τοῦ 1899 ἡ κατανάλωσις τοῦ οἰνοπνεύματος εἶχε φθάσει ἀπὸ 1 λίτραν καὶ 46 ἑκατοστὰ κατ' ἄτομον εἰς 14!! περίπου λίτρας. Τὸ 1898 ἡ κατανάλωσις τοῦ οἰνοπνεύματος ἀνῆλθεν εἰς 53 ἑκατομμύρια γαλόνια ὑπὸ τὴν μορφὴν διαφόρων ἡδυπότων καὶ ὀρεκτικῶν! Εἰς τὸν ὑπολογισμὸν τοῦτον δὲν περιλαμβάνεται καὶ τὸ οἰνόπνευμα, τὸ ὁποῖον περιέχεται εἰς ἐλαφρότερα ποτά, ὡς εἶνε ὁ οἶνος, ὁ μηλίτης, ὁ ζῦθος κλπ.

Ἡ Νορμανδία δεικνύει ἐναργέστερον πάσης ἄλλης χώρας τὰ τρομερὰ ἀποτελέσματα τοῦ ἀλκοολισμοῦ. Ἡ πενία καὶ ἡ δυστυχία βασιλεύουν ἐκεῖ. Δύσκολον νὰ εὕρῃ τις ἓν *ἀθῷον* ποτὸν εἰς τὰ σαλόνια τῶν οἰκιῶν, πάντοτε προσφέρουν, εὐθηνὸν μάλιστα, *μπράντι* (ποτὸν μεθυστικόν). Ὅταν ὁ Νορμανδὸς μεταβαίνῃ εἰς τὴν ἀγοράν, ἀγοράζει 50 λεπτῶν καφὲ καὶ δύο δραχμῶν *μπράντι*. Ἂν ἔχῃ καιρὸν καὶ χρῆμα, δύναται νὰ πίῃ εἴκοσι φλιτζάνια καφὲ μὲ πολλὰ ποτήρια ἀναμίκτου οἰνοπνεύματος. Αἱ γυναῖκες τῆς Νορμανδίας πίνουν ἐνίοτε περισσότερον καὶ ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς ἄνδρας. Ὁ παντοπώλης, ὁ ὀπωροπώλης προσφέρουν εἰς τοὺς πελάτας των διὰ νὰ τοὺς προσελκύσουν καὶ ἀπὸ ἓν ποτήριον οἰνοπνευματώδους ποτοῦ. Αἱ γυναῖκες, ὅταν μεταβαίνουν εἰς τοὺς ἀγρούς, λαμβάνουν μαζί των δερματίνους ἀσκοὺς (φλασκιὰ) πλήρεις οἰνο-

πνεύματος. Καὶ αὐτὰ τὰ μικρὰ παιδία μανθάνουν νὰ πίνουν ἐξ ἁπαλῶν ὀνύχων. Τὸ ἀποτέλεσμα τῆς φρικτῆς αὐτῆς καταστάσεως εἶνε, ὅτι ὁ ἀριθμὸς τῶν γεννήσεων καὶ τῶν γάμων ἠλαττώθη σημαντικῶς, ἐνῷ ἡ θνησιμότης ηὐξήθη καταπληκτικῶς.

Παρ' ἡμῖν, ἐνῷ μέχρι πρό τινων ἐτῶν, ὄχι βεβαίως πλέον τῶν 20, μόνον σχεδὸν ὁ οἶνος ἦτο εἰς πάγκοινον χρῆσιν καὶ εἴχαμεν τὰς ἐκ τῆς καταχρήσεως αὐτοῦ βλάβας, δηλαδὴ πεπτικὰς διαταράξεις, ἐξογκώσεις τοῦ ἥπατος καὶ ἐλαφρὰς νευρικὰς διαταραχάς, τώρα ἡ οἰνοπνευματοποιία ἔλαβε διαστάσεις τοιαύτας, ὥστε τὰ σποραδικὰ ἀλκοολικὰ κρούσματα τῆς ἄλλοτε τείνουν πρὸς ἐξάπλωσιν καὶ προβαίνει μετὰ καλπασμοῦ ἡ πρόοδος τῶν νευρικῶν ἰδίως διαταραχῶν ἀπὸ τὴν δηλητηρίασιν τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ σημειοῦνται παραλύσεις ἐξ ἀλκοολισμοῦ καὶ φρενίτιδες οὐκ ὀλίγαι.

Καὶ ναὶ μὲν αἱ ἐκ τοῦ ἀλκοολισμοῦ προκαλούμεναι ποικίλαι νόσοι δὲν παρουσίασαν εἰσέτι ὅσην συχνότητα καὶ βαρύτητα ἔχουν εἰς τὴν δυτικὴν Εὐρώπην, ἀλλ' οἱ καρποὶ τῆς οἰνοπνευματοποσίας λανθάνουν, διότι ἀκόμη δὲν ὡρίμασαν. Ὅταν ὅμως γνωρίζῃ τις πῶς καρποφορεῖ πανταχοῦ ὡρισμένον σπέρμα, δὲν δύναται βεβαίως νὰ ἀναμένῃ διάφορα τὰ ἀποτελέσματα ἐκ τῆς παρ' ἡμῖν καλλιεργείας. Ἴσως προσεχῶς ἔχομεν ἀποτελέσματα σπουδαιότερα καὶ σημαντικώτερα τῶν ἐμφανιζομένων εἰς ἄλλα εὐρωπαϊκὰ ἔθνη ἐκτὸς ἄλλων αἰτίων, καὶ ἐκ τῆς νευρικότητος ἡ

ὁποία διακρίνει ἰδιαιτέρως τὴν Ἑλληνικὴν φυλήν. Οὐδένα ἂς μὴ ἐπαναπαύῃ ἡ σαθρὰ ἰδέα, ὅτι τὸ ἑλληνικὸν οἰνόπνευμα, ὡς σταφυλικὸν καὶ γνήσιον καὶ ἐπειδὴ δὲν περιέχει τι τὸ ἀμυλικόν, καθὼς τὰ παραγόμενα ἐξ ἄλλων καρπῶν ἀμυλωδῶν καὶ οὐσιῶν διαφόρων, δὲν βλάπτει. Τὸ ἀμυλικὸν καὶ ἐν γένει τὸ νοθευμένον οἰνόπνευμα εἶνε δηλητηριωδέστερον, ἀλλὰ καὶ τὸ γνήσιον ἢ Σιθυλικὸν λεγόμενον δὲν στερεῖται τῶν πολὺ βλαπτικῶν ἰδιοτήτων του.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα ἄλλως τε τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ ὀφείλουν τὴν διάδοσίν των κατὰ τὸ πλεῖστον εἰς ἰδέας πεπλανημένας περὶ τῆς ὠφελιμότητος αὐτῶν καὶ ὡς ἔχοντα ἰδιότητας τονωτικάς, θερμαντικὰς καὶ προκλητικὰς τῆς ὀρέξεως! Οὕτω, παραδείγματος χάριν, συνηθίζεται ἡ παράλογος χρῆσις τοῦ κονιὰκ καὶ τῶν εὐγενῶν καλουμένων ποτῶν, καθὼς εἶνε τὰ διάφορα ἡδύποτα, *κακάο*, *βενεδικτίνη*, *σαρτρέζ*, *κιουρασὼ* κλπ., τῶν ὁποίων μάλιστα ἡ διάδοσις καὶ χρῆσις κατέστη εὐρεῖα ἰδίως εἰς τὰς ἀνωτέρας κοινωνικὰς τάξεις ἕως καὶ παρὰ νεαρῶν κυριῶν καὶ δεσποινίδων, τῶν ὁποίων αἱ συχνῶς παρατηρούμεναι νευρικαὶ ταραχαὶ κατὰ τὸ πλεῖστον ὀφείλονται εἰς τὰ δῆθεν εὐγενῆ αὐτὰ ποτά.

Ἐξ ἄλλου αἱ παντοειδεῖς παρασκευαὶ τοῦ οἰνοπνεύματος εὑρίσκονται εἰς ἐξοικείωσιν συνήθη πρὸς τὸν φάρυγγα καὶ τὸν στόμαχον τῶν ἐργατικῶν τοῦ λαοῦ τάξεων. Ὄχι πλέον ἡ μαστίχα καὶ τὸ ῥοῦμι, ἀλλ' αὐτὸ τὸ κονιάκ, τοῦ ὁποίου οὔτε τὸ ὄνομα πρό τινων

ἐτῶν εἶχε κάμει τὴν γνωριμίαν τοῦ Ἑλληνικοῦ λαοῦ, κατέστη καὶ εἰς τὰς τελευταίας γωνίας τῆς Ἑλλάδος ποτὸν λαϊκόν, δημῶδες, εὔωνον μέχρι πενταλέπτου, ποτὸν τοῦ ὁποίου τὴν κυριαρχικὴν ἀνάγκην αἰσθάνεται καὶ ὁ ἔσχατος ἡμερόβιος ἐργάτης. Αὗται αἱ λαϊκαὶ τάξεις, αἱ ὁποῖαι σήμερον καταναλίσκουν τόννους οἰνοπνεύματος, ἐπιφέροντος τὴν ἐξάντλησιν τῶν σωματικῶν δυνάμεων, τὴν διάσεισιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος, τὴν πρὸς τὴν ἐργασίαν ἀηδίαν, πρὸ ἐτῶν δὲν ἐγνώριζαν εἰμὴ τὸν ῥητινίτην ἢ τὸ μαῦρον κρασί, ἐπιρρωστικὰ ἐνίοτε τῶν δυνάμεών των, τῶν ἐξαντλουμένων ὡς ἐκ τῆς σωματικῆς ἐργασίας.

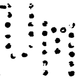
Καὶ ταῦτα, διότι δὲν κατενοήθη εἰσέτι ὁ μέγας κίνδυνος ὁ ἐπαπειλῶν τὴν χώραν μας κατὰ συνέπειαν τῆς ἐξαπλώσεως τῆς φοβερᾶς τοῦ ἀλκοολισμοῦ μάστιγος. Ἀνάγκη νὰ ληφθῇ φροντὶς ὥστε τὸ κακὸν νὰ παταχθῇ εἰς τὴν πρόοδόν του, καθὼς ἔγεινε καὶ εἰς ἄλλα ἔθνη, εἰς τὰ ὁποῖα ἐλήφθησαν μέτρα δραστικὰ πρὸς περιορισμόν του.

Πρό τινων ἐτῶν εἰς τὰς Ἀθήνας δὲν ὑπῆρχον εἰμὴ ὀλίγα τινὰ πρατήρια μαστίχης. Σήμερον ὅμως ἐπολλαπλασιάσθησαν καταπληκτικῶς, εἰς τοιοῦτον μάλιστα βαθμόν, ὥστε, κατά τινα στατιστικὴν πρόχειρον πρὸ ἓξ ἐτῶν δημοσιευθεῖσαν, εὑρέθησαν εἰς τὴν πρωτεύουσαν λειτουργοῦντα τοιαῦτα πρατήρια 1700 περίπου, παντοπωλεῖα δηλαδή, οἰνοπωλεῖα, καφενεῖα, ἑστιατόρια, ζαχαροπλαστεῖα, ζυθοπωλεῖα, οἰνοπνευματοπωλεῖα, τὰ ὁποῖα ἤδη θὰ ἔχουν ἀνέλθει εἰς τὸν

σημαντικὸν ἀριθμὸν τῶν δύο χιλιάδων. Ἂν δὲ λάβωμεν ὑπ' ὄψιν τὸν ἀριθμὸν τῶν κατοίκων τῶν Ἀθηνῶν, θὰ εὕρωμεν ἓν πωλητήριον οἰνοπνευματωδῶν ἀναλογοῦν πρὸς 70 περίπου κατοίκους, καὶ ἄν τις ἀφαιρέσῃ τὰς γυναῖκας καὶ τὰ νήπια, θὰ εὕρῃ 25 περίπου ἄρρενας δι' ἕκαστον ἐξ αὐτῶν!

Εἰς ὅλην δὲ τὴν Ἑλλάδα ὑπάρχουν πνευματοποιεῖα παραγωγῆς ἀξίας λόγου περὶ τὰ 60, τὰ πλεῖστα ἀτμοκίνητα, παράγοντα μεγάλας ποσότητας οἰνοπνεύματος. Εἰς αὐτὰ δὲν συμπεριλαμβάνονται βεβαίως καὶ οἱ πολυάριθμοι μικροὶ ἀποστακτῆρες (λαμπίκοι), οἱ παράγοντες τὴν λεγομένην σοῦμαν, ἐκ τῆς ὁποίας παρασκευάζονται τὸ ῥακί, τὸ κονιάκ, τὸ οὖζον κτλ. Ἡ ἐτησία παραγωγὴ ὅλων αὐτῶν τῶν οἰνοπνευματοποιείων ὑπολογίζεται κατὰ προσέγγισιν εἰς 5 ἑκατομμύρια ὀκάδας οἰνοπνεύματος καταναλισκομένου ἐν Ἑλλάδι, ἐκτὸς ἐλαχίστου ποσοῦ τὸ ὁποῖον ἐξάγεται εἴτε διὰ τὴν ἀνάμιξιν τῶν οἴνων, εἴτε μεταποιημένον εἰς κονιὰκ καὶ ἄλλα ποτά.

Ἡ μέριμνα πρὸς προστασίαν τῆς ὑγείας τῶν πολιτῶν τοῦ Κράτους ἐπιβάλλει νὰ ληφθοῦν μέτρα πρὸς περιορισμὸν τῆς ὁσημέραι ἐξαπλουμένης κοινωνικῆς ταύτης γαγγραίνης, καθὼς καὶ πρὸς ἐκλαΐκευσιν τῶν ἐπιστημονικῶν γνώσεων περὶ τῶν βλαβερωτάτων συνεπειῶν, τὰς ὁποίας συνεπάγεται ἡ οἰνοπνευματοποιία. Ἀνάγκη συγχρόνως ἱδρύσεως ἑταιρειῶν Ἐγκρατείας καὶ Λαϊκῶν Κέντρων, εἰς τὰ ὁποῖα θὰ συρρέουν κατὰ τὰς μὴ ἐργασίμους ἡμέρας αἱ λαϊκαὶ ἰδίως τά-



ξεις καὶ θὰ εὑρίσκουν, ἐκτὸς μόνον οἰνοπνεύματος, πᾶν ὅ,τι συντείνει πρὸς ψυχαγωγίαν καὶ ἐπιλησμοσύνην τῶν ἐκ τῆς βιοπάλης δεινῶν.

Ἐν τέλει δὲν κρίνομεν ἄσκοπον νὰ παραθέσωμεν περιληπτικά τινα συμπεράσματα, συμφώνως πρὸς τὰς ἐπικρατούσας ἐν τῇ ἐπιστήμῃ πεποιθήσεις:

—Ὁ ἀλκοολισμὸς εἶνε ὁ μεγαλείτερος ἐχθρὸς τῆς μακροζωίας· καθότι αἱ πλειότεραι ἀσθένειαι προέρχονται ἢ ἐπιδεινοῦνται ἐκ τῆς καταχρήσεως τῶν οἰνοπνευμάτων.

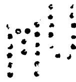
—Ὅλα τὰ οἰνοπνεύματα εἶνε ἐπικίνδυνα. Ἐπικινδυνωδέστερα δὲ εἶνε τὰ περιέχοντα ἐκτὸς τοῦ οἰνοπνεύματος καὶ ἀρωματικὰ ἔλαια, ὅπως εἶνε τὰ καλούμενα ὀρεκτικά.

— Τὰ οἰνοπνευματώδη εἶνε ἀκόμη πλέον ἐπικίνδυνα, ὅταν λαμβάνωνται πρὸ τοῦ γεύματος.

—Ὁ ἄνθρωπος καθίσταται ἀλκοολικὸς καὶ ἂν μὴ ποτὲ ἐμέθυσεν, ὅταν πίνῃ τακτικῶς οἰνοπνεύματα ἢ πολὺν οἶνον.

— Τὸ οἰνόπνευμα εἶνε δηλητήριον, τοῦ ὁποίου ἡ χρῆσις καταστρέφει κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον ταχέως τὰ ἀναγκαῖα εἰς τὴν ζωὴν ὄργανα, τὸν στόμαχον, τὸ ἧπαρ, τοὺς νεφρούς, τὰ αἱμοφόρα ἀγγεῖα, τὴν καρδίαν, τὸν ἐγκέφαλον. Τὸ οἰνόπνευμα διεγείρει τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ δὲν τὸν ἐνδυναμώνει. Δὲν ἀντικαθιστᾷ τὴν τροφήν, ἀλλ' ἐπιφέρει τὴν πρὸς τὴν τροφὴν ἀποστροφήν.

—Ὅταν πίνῃ τις οἰνόπνευμα ἢ οἶνον πολύν, εὐκο-



λώτερον προσβάλλεται ἀπὸ τὰς ἀσθενείας καὶ ἀσθενῶν νοσεῖ βαρέως, τῆς ἀσθενείας ἐπιπλεκομένης μὲ συμπτώματα θανατηφόρα.

— Οἱ γονεῖς οἱ κάμνοντες κατάχρησιν τῶν οἰνοπνευματωδῶν ἔχουν τέκνα ἠλίθια, ἐπιρρεπῆ εἰς τὰ ἐγκλήματα καὶ τὴν παραφροσύνην.

Τοιοῦτοι ἐν περιλήψει οἱ οὐσιωδέστεροι ὅροι τῆς τε *Δημοσίας* καὶ *Ἀτομικῆς Ὑγιεινῆς*, τῶν ὁποίων ἡ ἐφαρμογὴ καὶ τήρησις ἄγει εἰς τὴν *ὑγιεινὴν διαβίωσιν* καὶ εἶνε ἓν ἀπὸ τὰ κυριώτερα αἴτια τῆς ἐπὶ μακρὸν παρατάσεως τῆς ζωῆς.

Ὁ Γλάδστων, προκειμένου περὶ ἀλκοολισμοῦ, ἔλεγε τὰ ἑξῆς: «Τὸ οἰνόπνευμα ἐπιφέρει μεγαλειτέρας καταστροφὰς ἐπὶ τῶν ἡμερῶν μας, παρὰ οἱ λοιμοί, ἡ πανώλης καὶ ὁ πόλεμος· δεκατίζει περισσότερον ἀπὸ τὰ δύο πρῶτα καὶ φονεύει ἀσφαλέστερον τοῦ πολέμου, μάλιστα περισσότερον ἢ φονεύει καὶ ἀτιμάζει».

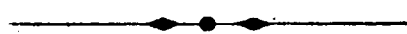
Παρεδέχθημεν εἰς προηγούμενον κεφάλαιον αἴτιά τινα κατὰ πολὺ συντείνοντα εἰς τὴν μακροβιότητα καὶ τὰ περιεγράψαμεν συντόμως ἢ ἐκτενῶς ἀναλόγως τῆς σπουδαιότητος καὶ σημασίας ἑκάστου ἐξ αὐτῶν.

Ἀλλὰ ταῦτα εἶνε φυσικὰ τρόπον τινὰ αἴτια μακροβιότητος, τὰ ὁποῖα εἶνε δύσκολον ἢ καὶ ἀδύνατον νὰ τροποποιήσῃ τις κατὰ τὴν ἐπιθυμίαν του.

Ὁ ἄνθρωπος γεννώμενος, οὔτε τοὺς γονεῖς του ἐκ-

λέγει, οὔτε τὴν πατρίδα, δὲν χορηγεῖ δὲ εἰς ἑαυτὸν οὔτε τὸν ὀργανισμόν, οὔτε τὴν κρᾶσιν, οὔτε τὸ φῦλον, μάλιστα δὲ συχνὰ δὲν εἶνε καὶ ἐλεύθερος νὰ ἐκλέξῃ τοῦτο ἢ τὸ ἄλλο ἐπάγγελμα. Ἐν γένει ὅμως πρέπει νὰ προσπαθῇ τις νὰ ἐνισχύῃ τοὺς ἱστοὺς τοῦ σώματος καὶ νὰ αὐξάνῃ τὴν ζωτικότητά των, ἐφαρμόζων ἰδίως τὰ παραγγέλματα τῆς Ὑγιεινῆς, διὰ νὰ ἀποκτήσῃ ὀργανισμὸν προνομιοῦχον, ὥστε ὁ βαθμὸς τῆς ζωικῆς του ἰσχύος νὰ εἶνε τοιοῦτος, ὥστε νὰ ἀνθίσταται καὶ ν' ἀποκρούῃ τοὺς πολυειδεῖς τῆς ὑγείας ἐχθροὺς καὶ νὰ ἐπιτρέπῃ τὴν ἀντοχὴν εἰς τὰς νοσηρὰς ἐπηρείας.

Οὕτως ἀναμφιβόλως θὰ παρατείνῃ τὴν ζωήν του ὁ ἄνθρωπος ἕως εἰς τὰ ὅρια τὰ ὑπὸ τῆς φύσεως προορισθέντα. Οὐδεμία δὲ προσπάθεια θὰ εἶνε ἱκανὴ νὰ τὸν σταματήσῃ εἰς τὴν ὁδὸν ταύτην καὶ νὰ τὸν ἐμποδίσῃ πρὸς διατήρησιν τῶν δύο πολυτιμοτάτων τῆς ἀνθρωπότητος θησαυρῶν, τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

ΔΕΛΤΙΟΝ

ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ

ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣ ΔΙΑΔΟΣΙΝ ΩΦΕΛΙΜΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

Ἀριθ. 1. — Ἐν Ἀθήναις 1905. — Ἰανουάριος

Τὰ ἐπίσημα ἐγκαίνια τοῦ Ἐκπαιδευτικοῦ Μουσείου ἐγένοντο τὴν 23ην Ἰανουαρίου 1905 ὑπὸ τῆς Α. Β. Υ. τῆς Πριγκηπίσσης Σοφίας, Προστάτιδος τοῦ Συλλόγου.

— Κατ' ἀπόφασιν τοῦ Συμβουλίου ἡ ἐλευθέρα ἐπίσκεψις τοῦ Μουσείου ἐπετράπη ἀπὸ τῆς 26ης Ἰανουαρίου δὶς τῆς ἑβδομάδος, κατὰ Τετάρτην καὶ Σάββατον, ὥραν 10—12 π.μ.

— Ἐπίσης παρεδόθη ἀπὸ τῆς 24ης Ἰανουαρίου ἡ χρῆσις τοῦ Παιδαγωγικοῦ Ἀναγνωστηρίου εἰς τοὺς ἑταίρους τοῦ Συλλόγου, τοὺς λειτουργοὺς τῆς Παιδείας καὶ τοὺς περὶ τὴν Ἀγωγὴν καὶ Ἐκπαίδευσιν διατρίβοντας, ἐπιτρεπομένης τῆς εἰσόδου καθ' ἑκάστην, ὥραν 4—6 ½ μ. μ.

— Ἡ χρῆσις τῆς Παιδαγωγικῆς Βιβλιοθήκης ἀνεβλήθη μέχρι τῆς ταξινομήσεως αὐτῆς καὶ τοῦ καταρτισμοῦ τοῦ καταλόγου.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΤΩΝ ΕΝ ΤΩι ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩι ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΩι ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΩΝ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΩΝ

ΑΓΓΛΙΑΣ

* *Education Primary, Secondary, and Technical.* (Ἐκδίδεται καθ' ἑβδομάδα).

ΑΥΣΤΡΙΑΣ

* *Pädagogische Rundschau.* Monatlich erscheint ein Heft. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 7,50).

* *Zeitschrift für das Kindergartenwesen.* Organ des Vereines für Kindergärten und Kinderbewahranstalten in Österreich. Erscheint monatlich 1 Mal. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 5).

ΒΕΛΓΙΟΥ

Bulletin du Ministére de l'Interieur et de l'Instructien Publique.

ΓΑΛΛΙΑΣ

Bulletin Administratif du Ministére de l'Instructien Publique.

Revue Pédagogique. Publication Mensuelle. (Συνδρομὴ ἐτησία φρ. 13,50).

* *Journal des Instituteurs.* Paraissant tous les dimanches. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 9).

* *Revue des Études Grecques,* publiée par l'Association pour l'encouragement des études grecques. Publiée 5 fois par an. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 11).

* *Lectures de la Semaine pour la famille.* (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 9).

* *Magazin Illustré* d'Education et de Récréation —2 Numeros par mois. (Συνδρ. ἐτ φρ. 17).

* *L'Enfant*—Revue mensuelle illustrée consacrée à la protection de l'Enfance. (Συνδρ. ἐτ. φρ. 6).

ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

* *Pädagogische Zeitung.* Hauptorgan des Deutschen Lehrervereins Erscheint jeden Donnerstag. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 12).

* *Pädagogische Reform.* Zugleich Organ der Lehrervereinigung für die Pflege der künstlerischen Bildung und der «Hamb. Lehrmittel-Ausstellung». Erscheint jeden Mittwoch. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 13).

* *Der Hauslehrer.* Wochenschrift für den geistigen Verkehr mit Kindern. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 12).

* *Pädagogisches Magazin.* Abhaltungen vom Gebiete der Pädagogik und ihrer Hilfswissenschaften. ('Εκδίδεται κατὰ τεύχη ποικίλων. τιμῶν 0,30—2,50 φρ.).

* *Kindergarten*. Zeitschrift für entwickelnde Erziehung in Familie, Kindergarten und Schule. Herausgegeben vom Deutschen Fröbel-Verband. Monatlich ein Heft. (Συνδρ. ετησ. φρ. 6).

* *Kunstgarten*. Zeitschrift für Soziale Kunstpflege. Offizielles Organ des Vereins Berliner Gewerbeschullehrer. Erscheint jeden zweiten Sonntag. (Συνδρ. έτησ. φρ. 12).

* *Die Kreide*. Fachblatt für den Zeichen-und Kunstunterricht. Ercheint monatlich einmal. (Συνδρ. ετησ. φρ. 4,50).

* *Zentralorgan für Lehr-und Lernmittel*. Monatschrift. (Συνδρ. ετησ. φρ. 7.50).

* *Das Schulzimmer*. Vierteljahrschau über die Fortschritte auf dem Gebiete der Ausstattung und Einrichtung der Schulräume, sowie des Lehrmittelwesens mit besonderer Berücksichtigung der Förderungen der Hygiene. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 6).

ΕΛΒΕΤΙΑΣ

La Suisse Universitaire — Mensuelle. (Συνδρομὴ ἐτησ. φρ. 5).

L'Educateur—Organe de la Société Pédagogique de la Suisse Romande, paraissant tous les samedis. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 7,50).

* *Schweizerische Lehrerzeitung* — Erscheint jeden Samstag. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 8,10).

Pestalozzianum. Mitteilungen der Schweiz. Permanenten Schulausstellung und des Pestalozzistübchens in Zürich.— Beilage zur Schweizerischen Lehrerzeitung.

Schweizerische Blätter für Schulgesundheitspflege und Kinderschutz.—Beilage zur Schweizerischen Lehrerzeitung. Erscheint monatlich 1 Mal. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 1,30).

Monatsblätter für das Schulturnen. Beilage zur Schweizerischen Lehrerzeitung. Erscheint monatlich 1 Mal. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 3,10).

Pionier. Organ der schweiz. permanenten Schulausstellung in Bern. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 1,50).

ΕΛΛΑΔΟΣ

Ἑλληνισμός, μηνιαία ἐθνικὴ ἐπιθεώρησις. (Συνδρ. ἐτησ. ἐσωτερικοῦ δρ. 8, ἐξωτερικοῦ φρ. 8).

Ἐθνικὴ Ἀγωγή. Ἐκδίδεται κατὰ μῆνα. (Συνδρ. ἐτησ. ἐσωτερικοῦ δρ. 6, ἐξωτερικοῦ φρ. 5).

Δελτίον τῆς Βιομηχανικῆς καὶ Ἐμπορικῆς Ἀκαδημίας. Μηνιαῖον. (Συνδρ. ἐτησ. ἐσωτερ. δρ. 2, ἐξωτερ. φρ. 2).

ΗΝΩΜΕΝΩΝ ΠΟΛΙΤΕΙΩΝ

* *The American School Board Journal*. (Ἐκδίδεται κατὰ μῆνα).

ΙΤΑΛΙΑΣ

Bolletino Ufficiale del Ministero dell' Istruzione Publica.

Ministero degli Affari Esteri. Bolletino dell'Emigrazione.

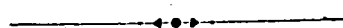
ΚΑΝΑΔΑ

* *L'Enseignement Primaire*. Revue mensuelle, Organe des Ecoles Primaires Catholiques de la Province de Quebec.

ΡΟΥΜΑΝΙΑΣ

Albina. Revista Encyclodedica-Populare. In fie care Dumineca. (Συνδρ. ἐτησ. φρ. 8).

ΣΗΜ. Τῶν δι' ἀστερίσκου σημειουμένων περιοδικῶν δύνανται νὰ ἐγγραφῶσι συνδρομηταὶ οἱ ἐπιθυμοῦντες ἐπὶ προπληρωμῇ τῆς συνδρομῆς εἰς τὸ ταμεῖον τοῦ Συλλόγου.



ΥΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΝ ΤΗΣ Α. Β. Υ.

ΤΗΣ ΠΡΙΓΚΗΠΙΣΣΗΣ ΣΟΦΙΑΣ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΣ ΔΙΑΔΟΣΙΝ

ΩΦΕΛΙΜΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΕΤΟΣ ς΄ — 1904

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΟΔ. ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 42

1905

Τὴν 23 Ἰανουαρίου 1905, ἡμέραν Κυριακὴν καὶ ὥραν 10 $^{1}/_{2}$ π. μ., συνῆλθον ἐν τῷ Καταστήματι τοῦ Συλλόγου εἰς Γενικὴν Συνέλευσιν οἱ ἑταῖροι, κληθέντες πρὸς τοῦτο ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου κατὰ τὰ ἄρθρα 13ον καὶ 18ὸν τοῦ Καταστατικοῦ, ἀφ' ἑνὸς μὲν ὅπως ἀκούσουν τὴν Ἔκθεσιν τοῦ Συμβουλίου καὶ λάβουν γνῶσιν τῆς ἐκθέσεως τῶν ἐλεγκτῶν, ἐξ ἄλλου δὲ ὅπως ψηφίσουν τὰς ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου προτεινομένας μεταβολὰς τοῦ Καταστατικοῦ. Ἐν ἀρχῇ τῆς Συνελεύσεως, καθ' ἣν παρίσταντο ὁ Σ. Μητροπολίτης Ἀθηνῶν καὶ ὁ Πρύτανις τοῦ Ἐθνικοῦ Πανεπιστημίου, ἀνεγνώσθησαν καὶ ἐπεψηφίσθησαν ἄνευ ἀντιρρήσεως αἱ προταθεῖσαι μεταβολαὶ τοῦ Καταστατικοῦ, αἵτινες θὰ δημοσιευθοῦν καὶ θὰ ἐφαρμοσθοῦν μετὰ τὴν ὑπὸ τῆς Κυβερνήσεως ἔγκρισιν. Κατόπιν ὑπεβλήθη ὁ ἰσολογισμὸς τοῦ 1904 ὑπὸ τοῦ ἑτέρου τῶν ἐλεγκτῶν κ. Δ. Μακκᾶ, ὅστις ἐξῆρε τὴν ἀκρίβειαν τῆς διαχειρίσεως καὶ τὴν ἐν γένει τάξιν τῶν Γραφείων. Ἡ Συνέλευσις ὁμοφώνως ἐξέλεξε καὶ διὰ τὸ ἀρξάμενον ἔτος ἐλεγκτὰς τοὺς κ.κ. Α. Καλβοκορέσην καὶ Δ. Μακκᾶν. Μεθ' ὃ ὁ Πρόεδρος παρεκάλεσε τοὺς ἑταίρους ν' ἀναμείνουν ἐπί τινα λεπτὰ τὴν ἄφιξιν τῆς Α. Β. Υ. τῆς Πριγκηπίσσης Σοφίας, ἥτις ἐξέφρασε τὴν Ὑψηλὴν Αὐτῆς ἐπιθυμίαν νὰ παραστῇ κατὰ τὴν ἀνάγνωσιν τῆς Ἐκθέσεως τοῦ Συμβουλίου.

Τὴν ὥραν 11 $^{1}/_{2}$ ἀφίκετο ὁ ἐπὶ τῆς Παιδείας Ὑπουργὸς κ. Κ. Καραπᾶνος καὶ εὐθὺς κατόπιν ἠγγέλθη ἡ ἔλευσις τῆς Ὑψηλῆς Προστάτιδος τοῦ Συλλόγου συνοδευομένης ὑπὸ τῆς Α. Β. Υ. τοῦ Διαδόχου καὶ τῆς Α. Β. Υ. τοῦ πρωτοτόκου Αὐτῶν υἱοῦ Πρίγκηπος Γεωργίου. Ὁ Πρόεδρος μετὰ τὴν ἀνάγνωσιν τῆς Ἐκθέσεως τοῦ Συμβουλίου παρεκάλεσε τὴν Α. Β. Υ. τὴν Πριγκήπισσαν νὰ ἐγκαινίσῃ τὸ Ἐκπαιδευτικὸν Μουσεῖον, ἀνοίγουσα τὴν θύραν αὐτοῦ δι' ἀργυρᾶς κλειδός, ἣν πρὸς τοῦτο ἐνεχείρισε.

ΕΚΘΕΣΙΣ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Ὑψηλοτάτη, Ὑψηλότατε,

Τὸ Συμβούλιον, εἰς τὸ ὁποῖον ἡ ψῆφος τῶν ἑταίρων ἔδωκε πέρυσι νέαν διορίαν πενταετοῦς ὑπάρξεως, παρουσιάζεται ἐνώπιον ὑμῶν διὰ νὰ δώσῃ λόγον τῶν κατὰ τὸ πρῶτον ἔτος τῆς ἀνανεωθείσης θητείας του πεπραγμένων. Ἐκ τῆς ἀνασκοπῆς αὐτῶν θὰ πεισθῆτε, ἐλπίζομεν, ὅτι δὲν ἔπαυσεν εὐρυνόμενος ὁ ὁρίζων τῆς δράσεως τοῦ Συλλόγου. Προσμαρτυρεῖ τοῦτο καὶ ἡ μεταβολὴ αὐτὴ τῆς διασκευῆς, τὴν ὁποίαν θὰ παρετηρήσατε εἰσερχόμενοι ἐντὸς τοῦ Καταστήματός του.

Ἐπιτρέψατε, μεταξὺ τῶν γενομένων κατὰ τὸ λῆξαν ἔτος, ν' ἀπαριθμήσω πρῶτον τὴν συγκρότησιν τοῦ πρώτου Ἑλληνικοῦ Ἐκπαιδευτικοῦ Συνεδρίου καὶ τῆς Σχολικῆς Ἐκθέσεως. Τὰ τῆς ὀργανώσεως αὐτῶν, ἀπὸ κοινοῦ μετὰ δύο ἀδελφῶν Συλλόγων, τοῦ πρὸς διάδοσιν τῶν Ἑλληνικῶν γραμμάτων καὶ τοῦ Παρνασσοῦ, ἀνεφέραμεν κατὰ τὴν περυσινὴν τῶν ἑταίρων συνέλευσιν. Ἡ ἐπιτυχία ἀμφοτέρων ὑπερέβη καὶ τῶν ὀργανωσάντων τὰς προσδοκίας.

Τὸ Συνέδριον ἐτίμησε καὶ ἀνύψωσεν ἡ Α. Μ. ὁ Βασιλεύς. Περιστοιχιζόμενος ὑπὸ τῆς Βασιλικῆς Οἰκογενείας ἐκήρυξεν αὐτοπροσώπως τὴν ἔναρξίν του, ἡ δὲ Αὐτοῦ Βασ. Ὑψηλότης ὁ Διάδοχος ἐπεσφράγισε τὴν

πρὸς αὐτὸ Βασιλικὴν εὐμένειαν διὰ τῆς παρουσίας αὐτοῦ κατὰ τὴν πάνδημον στέψιν τοῦ ἀνδριάντος τοῦ Κοραῆ καὶ διὰ τοῦ μεστοῦ ὑψηλῶν ἰδεῶν καὶ αἰσθημάτων λόγου, τὸν ὁποῖον ἐξεφώνησεν ἐπ' εὐκαιρίᾳ τῆς λήξεώς του. Καὶ ἡ Κυβέρνησις παντοειδῶς ἐπέδειξε τὴν πρὸς τὸ Συνέδριον ὑποστήριξιν καὶ προστασίαν της. Προσέδωκε δὲ εἰς αὐτὸ κῦρος καὶ σημασίαν οὕτως εἰπεῖν Πανελλήνιον ἡ ἐγγραφὴ χιλίων μελῶν ἀνηκόντων κατὰ τὸ πλεῖστον εἰς τὸν διδασκαλικὸν κλάδον καὶ ἐκπροσωπούντων τὴν ἐκπαιδευτικὴν δρᾶσιν ὁλοκλήρου σχεδὸν τοῦ Ἑλληνισμοῦ.

Ἡ γενομένη ἐργασία ἀναγράφεται εἰς τὸ δημοσιευθὲν πολυσέλιδον τεῦχος τῶν Πρακτικῶν. Αἱ διατυπωθεῖσαι εἰς ἕκαστον τῶν τμημάτων εὐχαὶ καὶ προτάσεις μαρτυροῦν τὸν πεφωτισμένον ζῆλον καὶ τὸ πρακτικὸν πνεῦμα, μετὰ τῶν ὁποίων συνεζητήθησαν τὰ ὑποβληθέντα εἰς τὸ Συνέδριον θέματα. Ἐκ τῶν εὐχῶν τούτων τινὲς ἔτυχον ἀμέσου πραγματοποιήσεως. Εἴθε καὶ εἰς ἄλλας νὰ ἐπιφυλάττεται ὁμοία τύχη. Τοῦτο ἐξαρτᾶται ἐκ τῶν διεπόντων τὰ τῆς ἐκπαιδεύσεως· τῶν Συνεδρίων τὸ ἔργον εἶναι προπαρασκευαστικόν· σκοπὸς αὐτῶν ἡ ἀνακίνησις τῶν ζητημάτων καὶ ἡ ἐπ' αὐτῶν ἐκδήλωσις κοινοῦ ἐνδιαφέροντος, καὶ ἡ μόρφωσις κοινῆς γνώμης.

Τῆς Σχολικῆς Ἐκθέσεως, τῆς ἐντὸς τοῦ καταστήματος τοῦ Συλλόγου ὀργανωθείσης, ὁ σκοπὸς ἦτο διπλοῦς: ἐξ ἑνὸς μὲν ἡ ἐπίδειξις τῆς ἐκπαιδευτικῆς ἐργασίας τοῦ Ἑλληνισμοῦ ἐν γένει καὶ τῆς συντελε-

σθείσης εἰς τὸν κλάδον τοῦτον προόδου, ἐξ ἄλλου δὲ ἡ περισυλλογὴ ὑποδειγμάτων τῶν τελειοτέρων σχολικῶν εἰδῶν καὶ ὀργάνων διδασκαλίας, ἐκ τῶν ἐν χρήσει εἰς τὰς μᾶλλον προηγμένας καὶ εἰς τὰς μετὰ ζήλου προαγομένας χώρας. Εὐχαρίστως δὲ ἀναφέρομεν, ὅτι ὄχι μόνον πολλὰ τοιαῦτα ἐκθέματα, δεόντως ἐκτιμηθέντα, ἠγοράσθησαν ὑπὸ διαφόρων σχολῶν, δημοσίων καὶ ἰδιωτικῶν, ἀλλὰ καὶ ἐδόθησαν ἤδη παραγγελίαι νέαι πρὸς προμήθειαν ὁμοίων. Ὥστε ἄμεσος τῆς Σχολικῆς Ἐκθέσεως συνέπεια ἦτο ἡ εἰσαγωγὴ εἰς τὰ ἡμέτερα σχολεῖα τοιούτων σχολικῶν σκευῶν καὶ ὀργάνων, πρὸς ἀνάπτυξιν καὶ βελτίωσιν τῆς ἐποπτικῆς λεγομένης διδασκαλίας.

Καὶ ἄλλα ἀγαθὰ δυνάμεθα ν' ἀναφέρωμεν προελθόντα ἐκ τοῦ Συνεδρίου καὶ τῆς Σχολικῆς Ἐκθέσεως.

Καὶ τὸ μὲν Συνέδριον ἀπεδέχθη καὶ υἱοθέτησε τὴν ὑπὸ τοῦ γραμματέως τοῦ ἡμετέρου Συλλόγου κ. Δροσίνη ὑποβληθεῖσαν πρότασιν περὶ ἱδρύσεως Ἑλληνικοῦ Ἐκπαιδευτικοῦ Συνδέσμου. Τὸ Καταστατικὸν τοῦ Συνδέσμου ἐνεκρίθη ὑπὸ τῆς Κυβερνήσεως, διὰ τοῦ ἀπὸ 19 Ἰουλίου 1904 Β. Διατάγματος, ἡ δὲ προσωρινὴ διεύθυνσίς του, μέχρι τῆς συγκλήσεως δευτέρου Ἐκπαιδευτικοῦ Συνεδρίου, ἀνετέθη εἰς ἐπιτροπὴν ἐκπροσωποῦσαν καὶ πάλιν τοὺς ὀργανώσαντας τὰ τοῦ Συνεδρίου τρεῖς Συλλόγους. Ὁ Σύνδεσμος οὗτος προώρισται νὰ συγκεντρώσῃ τὰς ἐνεργείας τῶν ἁπανταχοῦ ἀφοσιούντων τὸν βίον εἰς τὴν ἐκπαίδευσιν καὶ τὴν ἀγωγὴν τῆς Ἑλληνικῆς νεολαίας καὶ νὰ συνεχίσῃ κατὰ τρόπον

διαρκῆ τὸ ἔργον, τοῦ ὁποίου τὰς βάσεις ἔθεσε τὸ Πρῶτον Ἑλληνικὸν Ἐκπαιδευτικὸν Συνέδριον.

Τῆς δὲ Σχολικῆς ἐκθέσεως συνέπεια ἦτο ὁ πλουτισμὸς τοῦ ἐκπαιδευτικοῦ Μουσείου καὶ τῆς Παιδαγωγικῆς Βιβλιοθήκης τοῦ ἡμετέρου Συλλόγου. Πολλοὶ τῶν ἐκθετῶν ἐδώρησαν πρὸς τοῦτο τὰ ἐκθέματά των, ἐπῆλθον δὲ καὶ ἄλλαι δωρεαὶ ὄχι ὀλιγώτερον πολύτιμοι καὶ γενναῖαι. Ὁ κατάλογος τῶν δωρητῶν θ' ἀναρτηθῇ ἐντὸς τοῦ Μουσείου. Λυπούμεθα ὅμως μὴ δυνάμενοι νὰ προσθέσωμεν εἰς αὐτὸν τὸ ὄνομα εὐγενοῦς δεσποίνης Ἑλληνίδος, παρακολουθούσης μετὰ πεφωτισμένης φιλοπατρίας, ἐκ τῆς ξένης χώρας ὅπου διαμένει, καὶ ὑποστηριζούσης ἀνωνύμως τὸ ἔργον τοῦ Συλλόγου. Εἰς τὴν εὐγενῆ ταύτην Κυρίαν ὀφείλομεν τὸν πρὸ δύο ἐτῶν σχηματισθέντα, ὡς ἐνθυμεῖσθε, πυρῆνα Σχολικοῦ Μουσείου. Πληροφορηθεῖσα ὅτι ὁ πυρὴν ἐκεῖνος ἀναπτυχθεὶς λαμβάνει διαστάσεις Ἐκπαιδευτικοῦ Μουσείου, προσῆλθε πάλιν ἀρωγὸς καὶ διὰ νέας χιλιοδράχμου δωρεᾶς συνεπλήρωσε τινὰ τῶν αἰσθητοτέρων κενῶν τοῦ Μουσείου. Ἐκφράζοντες τὴν εὐγνωμοσύνην τοῦ Συλλόγου πρὸς τὴν ἀνώνυμον εὐεργέτιδά του ἐπιπροσθέτομεν τὴν εὐχὴν ὅπως εὕρῃ μιμητὰς ἡ γενναιοδωρία της. Ὁπωσδήποτε δυνάμεθα καὶ ἀπὸ τοῦδε νὰ ὑποδείξωμεν μετά τινος συγγνωστῆς αὐταρεσκείας τὰς ἀποκτηθείσας συλλογάς, ἀντιπροσωπευούσας ἐν συνόλῳ καὶ κατὰ τὴν κατωτέραν ἐκτίμησιν τὸ εἰς τὸν ἀπολογισμὸν σημειούμενον ποσὸν δρ. 15 χιλιάδων.

Περιττὸν νὰ προσθέσωμεν ὅτι καὶ τὸ Μουσεῖον καὶ

ἡ Βιβλιοθήκη δὲν κατηρτίσθησαν ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου πρὸς ἰδίαν τέρψιν, οὔτε πρὸς ἀποκλειστικὴν τῶν ἑταίρων ὠφέλειαν, ἀλλὰ χάριν τῶν διδασκόντων καὶ τῶν διδασκομένων ἐν γένει. Κατὰ ὡρισμένας ἡμέρας καὶ ὥρας τῆς ἑβδομάδος θὰ εἶναι ἀμφότερα προσιτὰ δωρεὰν πρὸς τοὺς βουλομένους νὰ τὰ ἐπισκεφθοῦν. Ὡς παράρτημα μάλιστα τῆς βιβλιοθήκης μετεσχηματίσθη εἰς ἀναγνωστήριον ἓν διαμέρισμα τοῦ καταστήματος. Εἰς τὸ ἀναγνωστήριον τοῦτο συγκεντροῦνται ἤδη ὑπὲρ τὰ τὰ τριάκοντα ἐκ τῶν ἀρίστων ξένων ἐκπαιδευτικῶν περιοδικῶν καὶ ἐπισήμων δημοσιευμάτων. Τοῦτο δὲ χάρις εἰς τὴν προθυμίαν μὲ τὴν ὁποίαν ἀντεπεκρίθησαν εἰς τὴν περὶ ἀποστολῆς αὐτῶν αἴτησίν μας ὄχι μόνον ἰδιωτικὰ ἐκδοτικὰ καταστήματα ἀλλὰ καὶ αἱ ἐκπαιδευτικαὶ ἀρχαὶ τοῦ Βελγίου, τῆς Ἰταλίας, τῶν Ἡνωμένων Πολιτειῶν, τῆς Ρουμανίας, τῆς Γαλλίας, τῆς Σουηδίας, τῆς Δανίας. Ἡ τοιαύτη πανταχόθεν ἀναγνώρισις τῆς χρησιμότητος τοῦ Μουσείου καὶ τῆς Βιβλιοθήκης ἐξεδηλώθη καὶ διὰ τῆς εὐμενείας μὲ τὴν ὁποίαν τὸ διπλοῦν τοῦτο ἵδρυμα ἐχαιρετίσθη ὑπὸ τῶν Παιδαγωγικῶν Μουσείων ξένων χωρῶν. Τοιαῦτα Μουσεῖα, καθὼς γνωρίζετε, ὑπάρχουν εἰς πάντα σχεδὸν τὰ πολιτισμένα Κράτη. Ὁ Σύλλογος ἡμῶν θεωρεῖ τιμὴν καὶ εὐτύχημά του ὅτι ἠδυνήθη νὰ πληρώσῃ τὸ μέχρι τοῦδε ὑφιστάμενον παρ' ἡμῖν κενόν.

Τὸ Μουσεῖον θὰ χρησιμεύῃ καὶ ὡς ἔκθεσις διαρκής, ἐκ τῆς ὁποίας οἱ βουλόμενοι θὰ ὠφελοῦνται καὶ ὡς πρὸς τὴν ἐκλογὴν διδακτικῶν ὀργάνων καὶ ὡς πρὸς

τὴν προμήθειάν των. Διότι, κατὰ τὸ παράδειγμα πολλῶν ἄλλων ἱδρυμάτων τῆς αὐτῆς φύσεως, ἠθελήσαμεν νὰ συνεχίσωμεν τὴν διὰ τῆς Σχολικῆς Ἐκθέσεως γενομένην ἤδη εἰσαγωγὴν τοιούτων τελειοποιημένων ὀργάνων. Ὅθεν ἀνεδέχθημεν προθύμως τὴν προταθεῖσαν εἰς ἡμᾶς ἀποκλειστικὴν ἀντιπροσωπείαν προεχόντων καταστημάτων σχολικῶν εἰδῶν. Οὕτως ὁ Σύλλογος δύναται νὰ τὰ προμηθεύῃ ὑπὸ ἐξαιρετικοὺς ὅρους ἀσφαλείας ὡς πρὸς τὴν ποιότητα καὶ συγκαταβάσεως ὡς πρὸς τὰς τιμάς. Τῆς οὕτω παρεχομένης εὐκολίας ἤρχισεν νὰ γίνεται ἀπὸ τοῦδε χρῆσις. Ὁ Σύλλογος ἔλαβεν ἤδη καὶ διεβίβασε παραγγελίας τοιαύτας.

Τὴν πρόσθετον ταύτην ὑπηρεσίαν ἐθεωρήσαμεν ὡς ἐπιβαλλομένην καὶ ἐκ τῆς ἐντολῆς τὴν ὁποίαν ἀνέθεσεν εἰς τὸν Σύλλογον τὸ ἐπὶ τῆς Παιδείας Ὑπουργεῖον διὰ τοῦ ἀπὸ 25 Φεβρουαρίου 1904 ἐγγράφου του. Διὰ τῆς τιμητικῆς ἐκείνης ἐντολῆς ἀνετίθετο εἰς τὸν Σύλλογον ἡ μελέτη περὶ πλουτισμοῦ τῶν Δημοτικῶν Σχολείων «διὰ τῶν μέσων τῆς διδασκαλίας ὅσα συν-» τείνουσιν εἰς τὸ νὰ καταστήσωσι ταύτην ἀληθῶς » ἀποτελεσματικὴν καὶ οὐχὶ κενὴν καὶ ἄσκοπον λογο-» κοπίαν», δηλαδὴ «διὰ συλλογῶν πραγματογνωσίας καὶ φυσικῆς ἱστορίας καὶ δι᾽ ὀργάνων στοιχειώδους πειραματικῆς φυσικῆς καὶ μαθηματικῆς γεωγραφίας». Τὸ Συμβούλιον προθύμως καὶ εὐγνωμόνως ἀπεδέχθη τὴν δοθεῖσαν ἐντολήν, διὰ τῆς ὁποίας νέα ἐδίδετο εἰς τὸν Σύλλογον εὐκαιρία πρὸς πραγμάτωσιν τοῦ προ-

γράμματός του. Ἐμφορούμενον δὲ τῆς ἐπιθυμίας ν' ἀνταποκριθῇ ὅσον ἔνεστι πληρέστερον εἰς τὴν ἐμπιστοσύνην, διὰ τῆς ὁποίας καὶ πάλιν ἐτιμήθη ὑπὸ τῆς Πολιτείας, ὠνόμασεν ἐπιτροπὴν περιλαμβάνουσαν τέσσαρας καθηγητὰς τοῦ Ἐθνικοῦ Πανεπιστημίου, τοὺς Κους Δ. Αἰγινήτην, Τ. Ἀργυρόπουλον, Ν. Ἀποστολίδην καὶ Κ. Μητσόπουλον, τέσσαρας εἰδικῶς περὶ τὴν παιδαγωγίαν ἀσχολουμένους, τὴν Καν Λασκαρίδου καὶ τοὺς κ. κ. Δέλλιον, Κουρτίδην καὶ Παπαμάρκου, τὸν διδάκτορα τῶν φυσικῶν ἐπιστημῶν Κον Ἐμμ. Δραγούμην καὶ τὸν καλλιτέχνην Κον Ἰακωβίδην. Ἡ ἐπιτροπή, τῆς ὁποίας μέρος συναπετέλουν ὁ πρόεδρος καὶ ὁ γραμματεὺς τοῦ Συλλόγου, ἐπανειλημμένως συνελθοῦσα συνέταξεν ἔκθεσιν λεπτομερῆ, ὑποβληθεῖσαν τὴν 24 Μαρτίου παρελθόντος καὶ ἐκτυπωθεῖσαν εἰς ἰδιαίτερον φυλλάδιον, χάριν τῶν ἐνδιαφερομένων. Ὁ ἐπισυνημμένος εἰς τὴν ἔκθεσιν κατάλογος, μετὰ σχετικοῦ τιμολογίου, διευκολύνει τοὺς ἐντὸς καὶ ἐκτὸς τοῦ Κράτους θέλοντας καὶ δυναμένους νὰ βελτιώσουν καὶ ν' ἀνυψώσουν τὴν διδασκαλίαν διὰ τῆς προμηθείας ἁρμοδίων σχολικῶν εἰδῶν.

Μεταξὺ τῶν συνιστωμένων ὑπὸ τῆς ἐπιτροπῆς διδακτικῶν ὀργάνων ἐξέχουσα θέσις ἀποδίδεται εἰς τοὺς σχολικοὺς πίνακας. Ἐνθυμεῖσθε τὰς καὶ ἄλλοτε ἐκφρασθείσας εὐχὰς τοῦ Συμβουλίου περὶ ἐκδόσεως τοιούτων πινάκων μετὰ τοῦ ἐπεξεγητικοῦ κειμένου εἰς τὴν Ἑλληνικήν. Ὡς πρῶτον βῆμα πρὸς ἐκπλήρωσιν τῶν τοιούτων εὐχῶν ἀναγγέλλομεν εὐχαρίστως, ὅτι τὸ

Συμβούλιον συνεβλήθη μετὰ τοῦ Φ. Χίρτ, ἐκδότου τοῦ παγκοσμίου σχεδὸν χρήσεως Γεωφυσικοῦ πίνακος, καὶ οὕτω ἐξεδόθη ὑπὸ τοῦ Συλλόγου Ἑλληνιστὶ ὁ ὡραῖος οὗτος πίναξ, χρησιμώτατος διὰ τὴν κατανόησιν τῆς φυσικῆς γεωγραφίας. Τὸ ὀνοματολόγιον τοῦ πίνακος ἐπεξειργάσθη ὁ καθηγητὴς τοῦ Ἐθνικοῦ Πανεπιστημίου Κος Μητσόπουλος. Τὸ Συμβούλιον ἐκφράζει καὶ πάλιν τὰς εὐχαριστίας του πρὸς τὸν ἀξιότιμον καθηγητήν, καθὼς ἐπίσης καὶ πρὸς τοὺς συναδέλφους αὐτοῦ, τοὺς Κους Ἀποστολίδην καὶ Μηλιαράκην, οἳ ὁποῖοι μετ᾽ ἴσης προθυμίας ἀνέλαβον, χάριν τοῦ Συλλόγου, τὴν σύνταξιν ὀνοματολογίου διὰ τὴν Ἑλληνικὴν ἔκδοσιν πινάκων φυσικῆς ἱστορίας. Διότι τὸ Συμβούλιον δὲν ἔπαυσε τὰς ἐνεργείας καὶ τὰς διαπραγματεύσεις του πρὸς ἔκδοσιν σειρᾶς τοιούτων ἢ καὶ ἄλλων σχολικῶν πινάκων, μετὰ τοῦ κειμένου εἰς τὴν Ἑλληνικὴν γλῶσσαν. Αἱ τοιαῦται ἐνέργειαι δὲν ἀπόληξαν ἀκόμη εἰς ὁριστικὸν ἀποτέλεσμα. Ἀπαιτεῖται πρὸς τοῦτο ἀρωγή, τῆς ὁποίας τὴν ἐξασφάλισιν δὲν δυνάμεθα ἀτυχῶς ἐπὶ τοῦ παρόντος νὰ ἀναγγείλωμεν. Ἀλλ᾽ ἐπιμένομεν εἰς τὰς ἐλπίδας ὅσον καὶ εἰς τὰς ἐνεργείας ἡμῶν.

Ὡς πρόσθετον συνέπειαν τοῦ Ἐκπαιδευτικοῦ Συνεδρίου ὀφείλομεν νὰ μνημονεύσωμεν καὶ τὰ ἐπ᾽ εὐκαιρίᾳ αὐτοῦ τεθέντα πεντακοσιόδραχμα διαγωνίσματα ὑπὸ δύο φιλογενῶν ἑταίρων τοῦ Συλλόγου, τὸ μὲν περὶ τοῦ Κοραῆ ὡς παιδαγωγοῦ, ὑπὸ τοῦ Κου Μ. Καλβοκορέση, τὸ δὲ περὶ τοῦ Καποδιστρίου ὡς πρώτου ὀργα-

νωτοῦ τῆς δημοσίας παρ' ἡμῖν ἐκπαιδεύσεως, ὑπὸ τοῦ Κου Μ. Κοργιαλένιου. Καὶ τῶν μὲν δύο τούτων διαγωνισμάτων ἡ διεξαγωγὴ ἀνετέθη εἰς τοὺς τρεῖς συνεργασθέντας Συλλόγους. Τρίτον δὲ πεντακοσιόδραχμον διαγώνισμα ἀνετέθη εἰς τὸν Σύλλογον ὑπὸ ἀνωνύμου ἀγωνοθέτου Περὶ τῆς ἐκπαιδευτικῆς δράσεως τοῦ Ἡρακλέους Βοσιάδου.

Τὸ Συμβούλιον ἐλπίζει ὅτι τὰ βραβευθησόμενα ἔργα θὰ δικαιώσουν τὴν εὐγενῆ πρόθεσιν τῶν ἀγωνοθετῶν καὶ ὅτι διὰ τῆς συμμετοχῆς του εἰς τὴν ἐκδήλωσιν ταύτην ἐθνικῆς εὐγνωμοσύνης πρός τινας τῶν καρποφόρως ἐργασθέντων ὑπὲρ τῆς ἀγωγῆς τοῦ Γένους, ὁ Σύλλογος συντελεῖ ἐξ ἑνὸς πρὸς ἐνθάρρυνσιν τῶν δυναμένων νὰ συμπληρώσουν καὶ δι' ἄλλων μονογραφιῶν τὴν ἱστορίαν τῆς παρ' ἡμῖν ἐκπαιδεύσεως, ἐξ ἄλλου δὲ παρέχει ἀφορμὴν πρὸς μελέτην τῶν παιδαγωγικῶν ζητημάτων εἰς τοὺς διδασκάλους τῆς ἀνατελλούσης γενεᾶς.

Ἀλλὰ τὸ Συνέδριον καὶ ἡ Ἔκθεσις, καὶ τὰ ἐπακόλουθά των, καίτοι ἀπορροφήσαντα τὴν προσοχὴν τοῦ Συμβουλίου καὶ ἀπασχολήσαντα ὁλόκληρον τὴν ὑπηρεσίαν τοῦ γραφείου, δὲν διέκοψαν ὅμως τὴν συνήθη καὶ τακτικὴν ἡμῶν ἐργασίαν. Νομίζομεν δὲ ὅτι ἡ προστεθεῖσα κατὰ τὸ 1904 δωδεκὰς εἰς τὴν σειρὰν τῶν δημοσιευμάτων τοῦ Συλλόγου δὲν καθιστᾷ αὐτὸν ὀλιγώτερον ἄξιον τῶν ἐνθαρρύνσεων, αἱ ὁποῖαι ἀνέκαθεν ὑποστηρίξασαι τὸ Συμβούλιον εἰς τὸ ἔργον του, δὲν ἔλειψαν εὐτυχῶς καὶ κατὰ τὸ λῆξαν ἔτος. Προεξέχει αὐτῶν ἡ παρὰ τοῦ ἐν Παρισίοις Συλλόγου πρὸς ἐνθάρ-

ΜΗΝΙΑΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 1904

49) *Τὸ Βρέφος* ὑπὸ Μ. Μελισσηνοῦ.
50) *Φρειδερῖκος ὁ Μέγας* ὑπὸ Χ. Ἀννίνου.
51) *Ἀποταμίευσις* ὑπὸ Σ. Λοβέρδου.
52) *Ὁ καπνὸς* ὑπὸ Ρ. Δημητριάδου.
53) *Σουηδία* ὑπὸ Δ. Βικέλα.
54) *Τὸ Ψάρευμα* ὑπὸ Γ. Δροσίνη.
55) *Ἱστορία τῆς Μετάξης* ὑπὸ Γ. Κυριακοῦ.
56) *Ὁ Αὐτοκράτωρ Ἡράκλειος* ὑπὸ Π. Καρολίδου.
57) *Ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας* ὑπὸ Δημ. Σίμου Μπαλάνου.
58) *Τὰ Μεταλλεῖα* ὑπὸ Ι. Δοανίδου.
59) *Ἐκ τῶν Ἠθικῶν τοῦ Πλουτάρχου* ὑπὸ Γ. Μπουκουβάλα.
60) *Ἡμερολόγιον Ἐρημίτου* κατὰ μετάφρασιν Α. Π. Κουρτίδου.

1900—1903

1) *Ὁ Οὐρανός.* — 2) *Ἡ Ἐκκλησία μας.* — 3) *Ἡ Γῆ τοῦ πυρός.* — 4) *Ὁ Ἄνθρωπος καὶ τὸ σῶμά του.* — 5) *Τὰ Ὠφελιμώτερα πτηνά.* — 6) *Ὁ Στρατιώτης.* — 7) *Ὁ Ὑλικὸς κόσμος.* — 8) *Τὰ καθήκοντα τοῦ πολίτου.* — 9) *Ὁ Μικρὸς Πλούταρχος, Α'.* — 10) *Ἡ Εὐρώπη.* — 11) *Ὁ Κὺρ Σῖμος.* — 12) *Ἡ Ἀκρόπολις τῶν Ἀθηνῶν.* — 13) *Αἱ Μέλισσαι.* — 14) *Ἡ Αἴγυπτος.* — 15) *Ἥλιος,* Ζωὴ καὶ κίνησις. — 16) *Τὰ Ἑλληνικὰ γράμματα.* — 17) *Νοσήματα καὶ Μικρόβια.* — 18) *Ὁ Γεωργός.* — 19) *Ὁ Κολόμβος.* — 20) *Ὁ Μικρὸς Πλούταρχος, Β'* — 21) *Ὁ Χαρακτήρ.* — 22) *Ἡ Βασίλισσα Βικτωρία.* — 23) *Ὁδηγὸς τῆς Οἰκοδεσποίνης.* — 24) *Ὁ Ἐθνικὸς Πλοῦτος, Α'* — 25) *Μάρτυρες τῆς Ἐπιστήμης.* — 26) *Ἡ Ρωσσία.* — 27) *Ὁ Ἐθνικὸς Πλοῦτος, Β'.* — 28) *Ὁ Μέγας Ἀλέξανδρος.* — 29) *Τὸ Δένδρον.* — 30) *Ἱστορία ἑνὸς πλουσίου.* — 31) *Πρῶται βοήθειαι.* — 32) *Ὁ Μικρὸς Πλούταρχος, Γ'* — 33) *Ἀνέκδοτα ζώων.* — 34) *Τὰ ἄνθη.* — 35) *Βενιαμὶν Φραγκλῖνος.* — 36) *Ὁ Βίος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.* — 37) *Αἱ Ὄρνιθες.* — 38) *Αἱ Γειτόνισσαι.* — 39) *Τὸ Γάλα.* — 40) *Οἱ Ἀργοναῦται.* — 41) *Ὁ Καθαρὸς ἀήρ.* — 42) *Οἱ Τρεῖς Μεγάλοι Ἱεράρχαι.* — 43) *Οἱ Μετανάσται.* — 44) *Ὁ Οἶνος.* — 45) *Τὸ Κράτος τοῦ Πλούτου.* — 46) *Οὐασιγκτών.* — 47) *Ὁ Μεταξοσκώληξ.* — 48) *Ἀνακαλύψεις τοῦ 19ου αἰῶνος.*

Νόμος ΒΨΠΑ' τοῦ Ἑλλην. Κράτους. — Ἀπαλλάσσονται ταχυδρομικῶν τελῶν τὰ ὑπὸ τοῦ Συλλόγου πρὸς διάδοσιν ὠφελίμων βιβλίων ἐκδιδόμενα καὶ ἐντὸς τοῦ κράτους ἀποστελλόμενα ταχυδρομικῶς βιβλία αὐτοῦ.

Νόμος 303 τῆς Κρητικῆς Πολιτείας. — Ἐπιτρέπεται ἡ ταχυδρομικῶς ἀτελὴς εἰσαγωγὴ καὶ κυκλοφορία ἐν Κρήτῃ τῶν βιβλίων τῶν ἐκδιδομένων ὑπὸ τοῦ ἐν Ἀθήναις Συλλόγου πρὸς διάδοσιν ὠφελίμων βιβλίων.

ΛΕΠΤΑ 40

ΓΡΑΦΕΙΑ: Ὁδὸς Ἀκαδημίας, ἀριθμὸς 42.